Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A.

Manjadi Insan Mandiri dan Produktif

Sebuah Antologi Pemikiran

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
uny

MANJADI INSAN MANDIRI DAN PRODUKTIF

MANJADI INSAN MANDIRI DAN PRODUKTIF
Sebuah Antologi Pemikiran

Cetakan 1, Februari 2020

Penulis: Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A.
Koordinator Tim Kreatif: Sismono La Ode
Penyelaras Bahasa: Ilham Dary Athallah
Desain Isi & Kover: @mawaidimasgiarto

Diterbitkan oleh:
SEVEN BOOKS
Jurang Jero RT 002/RW 001, Kel. Jurang Jero,
Karanganom, Klaten, Jawa Tengah

ISBN 978-623-90967-6-2

Perpustakaan Nasional:
Katalog dalam Terbitan (KDT)
x + 155 hlm; 14 x 20 cm

Scan QR Code ini, atau klik
bit.ly/AntologiRochmatWahab

MANJADI INSAN MANDIRI DAN PRODUKTIF

Sebuah Antologi Pemikiran

Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A.

books

TENTANG PENULIS

Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. lahir di Jombang, 10 Januari 1957. Guru besar bidang ilmu pendidikan anak berbakat pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) ini menjabat Rektor UNY sejak 2009-2017. Sebagai penulis produktif, karya-karyanya tersebar di berbagai jurnal, buku, media massa, media *online*, dan lainnya.

Rochmat Wahab memulai pendidikan di SD Negeri Karangprabon, Blimbing, Kesamben, Jombang (1971). Setelah itu melanjutkan pada Pendidikan Guru Agama (PGA) 4 Tahun Pancasila, Kesamben, Jombang, Jatim (1975) dan Pendidikan Guru Agama Negeri (PGAN) 6 Tahun Mojokerto, Jawa Timur (1977), serta SGPLB Surabaya (1980).

Jenjang S-1 ia selesaikan pada jurusan Pendidikan Luar Biasa (PLB), FIP, IKIP Bandung. Jenjang S-2 berhasil ia selesaikan pada program Bimbingan dan Konseling (Program Pascasarjana IKIP Bandung dan Curriculum and Instruction for Elementary Education, College of Education, University of Iowa Amerika Serikat (1995). S-3 diselesaikannya tahun 2003 pada konsentrasi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Mantan Aktivis Mahasiswa ini pernah menjabat Ketua I Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (2009-2013), Ketua Umum Pengurus Pusat Asosiasi Profesi Pendidikan Khusus Indonesia (2011-2015), Ketua Pengurus Wilayah Nahdlatul Ulama Provinsi DIY (2011-2016), Ketua III Pengurus Pusat Ikatan Sarjana Pendidikan Indonesia (2014-2019), Bendahara Umum Majelis Rektor Perguruan Tinggi Negeri Indonesia (2014-2016), Ketua Umum Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tingggi Negeri (2015), Ketua Forum Rektor Indonesia (2015-2016), Ketua Dewan Pertimbangan Forum Rektor Indonesia (2017), Ketua Dewan Kehormatan Forum Rektor Indonesia (2018), dan Anggota Majelis Wali Amanat Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung (2020-2025).

PENGANTAR

MANUSIA adalah makhluk hidup yang sangat kompleks. Sebagai makhluk sosial, berjejaring dan berkolaborasi dengan sesamanya menjadi kebutuhan. Dan sebagai makhluk cerdas, otak kita punya kemampuan untuk meretas jalan agar komunikasi antar insan dapat terjalin. Kita memiliki bahasa, etika, serta karakter.

Ini adalah warisan evolusi manusia sekaligus berkah dari Allah yang patut disyukuri. Manusia sebagai spesies dapat bertahan hari ini bukan karena tubuh yang lebih besar atau taring yang lebih tajam dari spesies lainnya. Spesies kita bertahan karena status kita sebagai sapiens (makhluk cerdas).

Namun, kecerdasan manusia tak datang cuma-cuma. Allah telah menitipkan tugas berat pada manusia untuk menjadi pemimpin di buka bumi (khalifatu fil

ardh). Kecerdasan sebagai sebuah kapabilitas yang dimiliki manusia, juga perlu diasah agar benar-benar mampu dimanfaatkan. Lewat karakter-karakter positif, kebiasaan baik dan produktif, proses pendewasaan yang baik, kesehatan jiwa yang baik, serta adaptif dengan perkembangan zaman melalui penguasaan kompetensi abad ke-21.

Prof. Dr. Rochmat Wahab M.Pd., M.A. selaku pakar pendidikan dan Guru Besar Pendidikan Anak Berbakat Universitas Negeri Yogyakarta, membedah problematika sekaligus strategi untuk menjadi _insan kamil_ (manusia sempurna) melalui buku antologi buah pikir ini.

Ada lima tema setidaknya yang menjadi fokus Rochmat Wahab. Masing-masing tema termaktub di setiap bab. Diantaranya: 1) Menjadi Remaja Unggul, 2) Menjaga Kesehatan Jiwa, 3) Menjadi Insan Produktif, 4) Membangun Pribadi Berkarakter, dan 5) Memupuk Kompetensi Abad 21.

Setiap bab akan berisi beragam pemikiran Rochmat Wahab seputar tema tersebut. Sebelum dikompilasi dalam buku ini, Rochmat Wahab telah mempublikasikan tulisan-tulisan ini secara bertahap di media sosial Facebook. Menjadi buah pikir yang ia tuliskan secara rutin setiap harinya. Sehingga menjadi bahan diskusi bagi masyarakat di penjuru negeri, bahkan disadur oleh media pemberitaan maupun disebarluaskan kembali oleh pengguna sosial media lainnya.

Tulisan Rochmat Wahab telah menjadi oase bagi para pengguna sosial media. Melalui antologi buah pikir ini, oase yang kecil-kecil tadi akan disatukan menjadi danau bahkan lautan. Tentu dengan harapan bahwa buah pikir ini dapat berkontribusi untuk mengupas dunia pendidikan.

Bersama dengan antologi buah pikir tentang psikologi ini, Rochmat Wahab juga menerbitkan tiga antologi lainnya. Antologi buah pikir bidang pendidikan bertajuk "*Mengupas Masalah Pendidikan*," "*Menguak Problem Sosial*», "*Menebar Rahmat Bagi Alam Semesta*». Tetralogi buku tersebut dapat dibaca di *_bit.ly/AntologiRochmatWahab_*. Selamat membaca!

Jogjakarta, Februari 2020

DAFTAR ISI

PENGANTAR —v

BAB I / MENJADI REMAJA UNGGUL
Transisi Dewasa Awal yang Kritikal —3
Selamatkan Mahasiswa dari Deviansi Sosial —7
Menghadapi Kenakalan Remaja —11

BAB II / MENJAGA KESEHATAN JIWA
Sang Genius dan Bunuh Diri —17
Positive Thinking —20
Menghadapi Musibah —24
Mengatasi Marah —28
Nikmatnya Sabar —32
Aktualisasi Diri —36
Meraih Kebahagiaan —40
Menghadapi Kecemasan —44
Manajemen Stress —47
Trend Pendidikan Dasar —51
Menemukan Sumber Kebahagiaan —56
Liburan —60
Istirahat —64
Issu Etika dalam Psikologi —67

BAB III / MENJADI INSAN PRODUKTIF
Kepribadian Produktif —73
Optimisme —76
Kontrol Diri —78
Mengatasi Lupa —82
Kemalasan —86
Mengatasi Kemalasan —89
Kebiasaan Membaca —93
Hidup Terinspirasi —97
Motif Manusia —100
Waktu —104
Menjadi Wanita Karir Sukses —108

BAB IV / MEMBANGUN PRIBADI BERKARAKTER
Sukses Hidup dengan Model Spiral —115
Hidup Berprinsip dan Bermanfaat —120
Hidup Sederhana —123
Manajemen Diri —127
Bekerja —131
Mencintai Pekerjaan —133
Ingatlah Masa Lalu —137
Pentingnya Kemandirian —139

BAB V / MEMUPUK KOMPETENSI ABAD-21
Empat Kompetensi Abad ke-21 —145
Keberanian —147
Menjadi *Well-Adapted* —150
Penyesuaian Diri yang Baik —153

Rochmat Wahab
15 min
BAB I
MENJADI REMAJA UNGGUL
Like
Comment
Share

TRANSISI DEWASA AWAL YANG KRITIKAL

SUDAH menjadi sunatullah bahwa remaja akhir lulusan sekolah menengah dan dewasa awal lulusan sarjana/diploma mengalami masa transisi. Transisi dari sekolah atau kampus menuju dunia kerja. Kemudahan dan kesulitan hidup di masa transisi (18-24 tahun) sangat terkait dengan kondisi dan kesungguhannya waktu sekolah atau kuliah.

Jika sewaktu belajar dan kuliah dijalani atau dilalui dengan sungguh-sungguh, maka Insya Allah masa Transisi Dewasa Awal berjalan mapan. Kita sangat menyadari bahwa Masa Transisi Dewasa Awal adalah masa sangat kritikal dalam rentangan hidup.

Selama masa transisi, supaya individu dewasa awal itu eksis, *survive*, dan berkembang sangat membutuhkan bantuan dan dukungan untuk mempersiapkan diri menuju kemandirian dan kedewasaan yang matang. Untuk itu sangat diperlukan program latihan keterampilan hidup, latihan kebugaran fisik dan kesehatan mental, meningkatkan self-

esteem, menegakkan hubungan antar pribadi yang positif, dan mengelola suasana emosional yang stabil.

Untuk melaksanakan program latihan dapat dilakukan berbagai layanan di antaranya layanan manajemen krisis, terapi individu dan kelompok, latihan kecakapan hidup, konseling penggunaan obat terlarang, jaringan komunitas, latihan keterampilan sosial, konseling keluarga, konseling vokasional, dan konseling pendidikan. Dalam konteks kehidupan kita di Indonesia, begitu selesai sekolah menengah atau kuliah di perguruan tinggi, individu-individu itu mencari solusi sendiri. Tidak ada layanan masyarakat yang siap melayaninya secara institusional dan profesional. Benar-benar masa transisi ini masa yang tak menentu. Karena perlu ada upaya sendiri secara kreatif dan berani menghadapi tantangan yang muncul dari waktu ke waktu.

Kita sangat menyadari bahwa selama masa transisi dewasa awal potensi masalah yang dihadapi di antaranya : kesulitan dalam relasi sosial, kegagalan sekolah atau kuliah, konflik keluarga, ketidakmampuan mendapatkan pekerjaan, perilaku yang tak bertanggung jawab, kurang terarah hidupnya, tantangan kesehatan mental dan penyalahgunaan obat. Persoalan-persoalan inilah yang sering mengganggu kehidupan individu dewasa awal. Apabila persoalan-persoalan ini bisa dihadapi dengan baik dan tuntas, secara langsung atau tidak langsung bisa memantapkan kematangan dan kedewasaan. Yang selanjutnya memiliki bekal yang cukup dalam mengarungi masa dewasanya.

Berdasarkan identifikasi Emma Finamore (2019) ada 10 tantangan yang dihadapi pada masa Transisi Dewasa Awal, di antaranya: *(1) Lack of employment opportunities, (2) Failure to succeed in education system, (3) Issues related to body image, (4) Family problems, (5) Substance abuse, (6) Pressures of materialism, (7) Lack of affordable housing, (8) Negative stereotyping, (9) Pressures of 24-hour social networking, dan (10) Crime*. Ini semua yang ada di depan mata yang sifatnya duniawiyah. Sementara itu yang tidak bisa diabaikan adalah tantangan yang terkait dengan persoalan yang bersifat ukhrawiyah, misalnya: konversi iman, dekadensi moral.

Kita tidak bisa biarkan melihat transisi dewasa awal ini. Untuk antisipasi dan hadapi persoalan yang dihadapinya, Joel Dillon dkk menawarkan bisa maksimalkan tiga hal penting, yaitu : kepercayaan diri, kompetensi, dan koneksi. Pertama, kepercayaan diri sangatlah penting dengan hilangkan rasa ragu dan penundaan persoalan yang tidak penting. Dengan kepercayaan diri yang lebih besar, maka bisa menghibur diri dan memantapkan jati diri. Kedua, kompetensi sangat diperlukan dengan mengeksplorasi potensi, kecakapan manajemen waktu, keterampilan belajar, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Yang semuanya dapat mengurangi stres dan meningkatkan peluang untuk sukses hidupnya. Ketiga, koneksi dibangun dengan gaya interpersonal yang baik dengan teman-teman, keluarga, dan orang-orang lain berarti dalam hidupnya. Bangunan koneksi yang baik ini

dapat menambah energi dan kebahagiaan.

Akhirnya bahwa transisi dewasa awal dapat dilalui dengan baik dan produktif, jika pada masa-masa sebelumnya pengendalian dirinya baik dan efektif. Tidak membiarkan masa remaja diisi dengan kehidupan yang materialistik dan hedonistik, kegiatan yang hura-hura dan sia-sia, melainkan kegiatan yang agamis dan akademis dengan tetap diselingi aktivitas rekreatif yang produktif. Tanpa memandang siapapun dengan latar belakang apapun (kaya atau kurang beruntung secara ekonomis) mereka perlu selamatkan diri dengan kegiatan yang investatif, baik untuk dunia maupun akhirat.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
28/08/2019, Rabu, pukul 07.07)

SELAMATKAN MAHASISWA DARI DEVIANSI SOSIAL

BELAKANGAN ini mulai berdatangan mahasiswa baru di kota-kota besar. Ada mahasiswa baru yang berasal dari kota setempat, tetapi tidak sedikit mahasiswa berasal dari daerah lain. Mahasiswa dari kota setempat biasanya baik-baik saja, tetapi mahasiswa yang berasal dari daerah lain cenderung memiliki potensi deviansi sosial. Persoalan deviansi sosial tidak bisa dibiarkan, karena boleh jadi dapat mengganggu kelancaran studi. Apapun alasannya, upaya menyelamatkan mahasiswa itu penting, terutama dari ancaman deviansi sosial.

Mengapa mahasiswa baru rentan terhadap persoalan deviansi sosial? Secara faktual, mahasiswa baru cenderung alami kejutan kultural. Biasa hidup terkungkung bersama keluarga, yang selalu dalam pengawasan keluarga, kini saatnya mereka mulai hidup mandiri. Kebebasan mulai terjadi. Hanya mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang

baik, yang diharapkan bisa hadapi masalah hidupnya di kota baru. Kejutan kultural dapat segera diatasi. Namun bagi yang lemah kontrol diri, mereka benar-benar berpotensi menghadapi ancaman deviansi sosial.

Wujud perilaku deviansi sosial saat ini relatif jauh lebih kompleks daripada jaman lalu, terutama yang dengan masuknya jaringan informasi yang tidak semua orang bisa melakukan kontrol atau pemantauan perilaku mahasiswa. Perilaku deviansi masa lalu jauh lebih mudah bisa dilihat, namun di era saat ini, sulit dideteksi. Bahkan orang yang sedang ada di sebelah kita yang sedang melakukan penyimpangan, kita juga tidak tahu. Hal ini menggambarkan bahwa penggunaan IT secara diam-diam untuk perilaku menyimpang bisa terjadi kapan saja, di mana saja, dan dalam kondisi apapun juga.

Perilaku deviansi sosial baik pada level personal maupun kolektif yang sering dan cenderung muncul pada mahasiswa, di antaranya, penggunaan narkoba, pergaulan bebas, menikmati hiburan malam, asyik main game, kejahatan sosial, konflik sosial, dan potensi radikalisasi. Perilaku deviansi sosial pada prakteknya ada yang nampak, melainkan tidak sedikit yang ada dan tersembunyi. Sekaya dan sepintar apa pun mahasiswa, yang kemampuan manajemen dirinya kurang, rendah atau bahkan tidak ada, mereka cenderung dalam perangkap deviansi sosial.

Berbagai kemungkinan terjadinya deviansi sosial pada mahasiswa, di antaranya, tempat hunian atau kost yang

rawan gangguan sosial, hunian yang tidak ada jaminan keamanannya, pergaulan yang keliru dengan teman kuliah sekampus, pergaulan yang keliru di luar kegiatan kuliah, kepemilikan instrumen IT yang bebas akses, pengisian waktu luang yang salah.

Kondisi seberat apapun deviansi sosial yang telah menjangkau kehidupan mahasiswa, cepat atau lambat harus dapat diupayakan penanganannya. Upaya-upaya prereventif dan kuratif itu di antaranya, (1) mencarikan tempat kost yang tertib dan terjaga keamanannya, (2) mengupayakan teman belajar yang berperilaku baik, (3) memiliki jadwal aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari dan mewujudkannya secara konsisten, (4) mengikuti kegiatan ekstra universitas, (5) mengikuti aktivitas organisasi kemahasiswaan, (6) menggunakan IT dan jasa internet dan medsos secara selektif, (7) berpartisipasi mengikuti kegiatan sosial di lingkungan tempat tinggal/huni/kost, dan (8) mengikuti kegiatan rutin kegiatan keagamaan mingguan/bulanan.

Demikianlah beberapa catatan penting bagi mahasiswa baru, sehingga hanya satu pilihan, mengakhiri studi dengan sukses. Suksesnya juga dilanjutkan di kehidupan karir, dan sukses hidupnya. Memang untuk keberhasilan mahasiswa, yang paling utama harus bertumpu pada mahasiswa sendiri, di samping itu perlu didukung oleh keluarga dan kampus, di samping oleh pemerintah dan masyarakat. Artinya pihak-pihak di luar mahasiswa, mampu tunjukkan care dan kepeduliannya dengan menciptakan lingkungan yang

kondusif untuk proses pendidikan dan pembelajaran, serta pengembangan bakat dan minat mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat terselamatkan dari deviansi sosial.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
22/08/2019, Kamis, pukul 04.06)

MENGHADAPI KENAKALAN REMAJA

KENAKALAN remaja bisa terjadi di mana-mana, tidak hanya di kota, tapi di desa juga. Kenalan remaja tidak hanya menimpa anak-anak keluarga tak betada, tapi juga keluarga berada. Kenakalan remaja tidak hanya menimpa keluarga tak terdidik, tetapi juga keluarga terdidik. Kenakalan remaja tidak bisa dibiarkan, karena merugikan semua. Karena itu kenakalan remaja harus ditangani dengan sebaik-baiknya. Untuk itu menjadi tanggung jawab kita semua.

Pada hakekatnya remaja itu berada pada usia transisi, usia antara, antara anak dan dewasa. Mereka bisa dikatakan krisis identitas. Karena itu mereka disibukkan mencari identitas. Jika mereka berada di lingkungan yang baik, baik di keluarga, di sekolah atau di masyarakat, maka mereka dapat lalui transisi dengan baik. Hasilnya mereka menjadi remaja yang baik dan tumbuh menjadi dewasa yang baik.

Sebaliknya, jika berada di lingkungan tidak baik dan tak kondusif, baik di keluarga, di sekolah, atau di masyarakat, maka mereka potensial alami remaja kenakalan remaja. Kenakalan remaja dapat berwujud tidakan bully, penggunaan obat penyimpangan seksual secara bersama-sama, tawuran, dan sebainya.

Kenakalan remaja secara potensial dapat terjadi di setiap keluarga, sekolah maupun di masyarakat. Kenakalan remaja bisa bermula dari kondisi keluarga pecah, tak harmoni, tidak adanya komunikasi yang baik antara anak dan orangtua, dan tidak peduli terhadap persoalan dan pergaulan anak. Kenakalan remaja bisa muncul dari sekolah yang tidak tegakkan disiplin, sekolah yang tidak peduli dengan aktivitas anak di luar sekolah, sekolah tidak ada komunikasi dengan orangtua, dan sebagainya. Kenakalan remaja bisa muncul dari masyarakat yang abai terhadap penegakan norma sosial, yang biarkan perilaku penyimpangan sosial terjadi di masyarakat, dan masyarakat yang longgar terhadap kenakalan remaja, dan sebagainya.

Di samping tiga lingkungan yang menjadi sumber kenakalan remaja, ada dua sumber lain yang juga menjadi sumber potensial terutama di era digital. Kenakalan remaja terutama bisa disebabkan oleh remaja sendiri, baik kemampuan dirinya dalam menghadapi masa transisinya yang penuh gejolak, maupun keterbatasan dirinya menghadapi kerasnya dinamika sosial. Ketidakmampuan mengendalikan diri berakibat perilaku deviasi sosial. Di samping

itu juga pergaulan bebas dan tak sehat yang kehidupan remaja. Selanjutnya, di era terbuka, global, dan digital yang membawa budaya asing, potensial merusak mental remaja. Inilah yang potensial menprovokasi remaja untuk bertindak menyimpang. Banyak perilaku dan budaya yang merusak yang tidak terfilter oleh sistem kontrol informasi negara kita. Muatan digital inilah yang sangat kejam. Dampak negatif teknologi digital, tidak bisa dihindari.

Adapun dalam menghadapi kenakakan remaja dapat dilakukan penanganan dan pencegahannya di antaranya: (1) membangun fundasi dengan pendidikan agama yang benar sejak udia dini, (2) mempertimbangkan sejarah kekerasan, (3) pendidikan dan tindakan terhadap kekerasan, (4) melakukan konseling keluarga, (5) mentoring oleh teman sebaya, (6) pendidikan orangtua, (7) dukungan pendididikan yang bermutu dan relenvan, (8) mengidentifikasi perilaku anti sosial di masa usia anak-anak, (9) cheking perilaku hiperaktif, (10) melakukan studi tentang keluarga dan lingkungaan keluarga, (11) mencarikan teman untuk anaknya, dan (12) membekali kecakapan penggunaan IT, sehingga terhindar dari dampak negatifnya. Pencegahan-pencegahan ini dilakukan sendiri-sendiri, atau simultan dua atau tiga cara atau upaya sesuai dengan kemampuan dan kondisinya.

Untuk menangani kenakalan remaja, dilakukan secara bersama-sama dan sinergis, antara anak, orangtua, guru, konselor, psikolog (konselor, psikoterapis), psikiater, dan polisi/jaksa/hakim, kiai/ustadz. Orientasi penanganan

dan pencegahan kenakalan remaja, adalah ditemukannya solusi yang terkait dengan jenis kenalan remaja, di samping menyiapkan strategi untuk pencegahan baik dilakukan secara konvesional maupun secara modern dengan menggunakan pendekatan digital dan bertumpu nilai-nilai agama.

Semoga kita semua dengan pemahaman yang terbatas dan cukup tentang isu kenakalan remaja, kita bisa menghadapinya dengan baik dan profesional. Ingat kita harus waspada sumber kenakalan remaja ada di sekitar kita, bahkan di sekitar anak-anak dan genggaman anak-anak. Karena itu perlunya bimbingan penggunaan gadget secara benar, kerbukaan dengan orangtua, dan mencari pergaulan yang benar. Semoga anak-anak kita terjaga. Aamiin.

(RW-YOGYA, 14/04/2019), Sabtu, pukul 07.55

Rochmat Wahab
15 min
BAB II
MENJAGA KESEHATAN JIWA
Like
Comment
Share

SANG GENIUS DAN BUNUH DIRI

MENJELANG peringatan HUT RI ke-74 kita dikejutkan oleh suatu mushibah, seorang dosen di Yogya, ditemukan meninggal gantung diri dengan tali tambang di teras rumahnya Yogyakarta, Kamis (15/8/2019). Kita ikut empati dan berduka atas mushibah yang menimpanya. Semoga Tuhan memberikan balasan yang terbaik bagi Almarhum.

Berdasarkan info yang beredar, bahwa kurban adalah seorang yang genius, yang dibuktikan dengan selesai studi cukup 2,5 tahun untuk S3-nya. Teman dosen yang seangkatan dan pimpinannya mengakui akan kehebatannya dengan sebanyak 28 jurnal terindek scopus. Di samping pengakuan sejumlah mahasiswa atas kehebatan di bidang keahliannya.

Di samping kehebatan para individu yang memiliki kemampuan jenius, secara konseptual biasanya ada sisi lain tentang kelemahannya, di antaranya: mudah bosan terhadap kegiatan rutin, menolak bekerja dengan orang lain, mudah

kecewa ketika menghadapi kegagalan, mudah bosan ketika diberi tugas yang bersifat rutin, memiliki sifat perfeksionis, sangat sensitif dan introvert dan suka memisahkan diri, tidak tolerant terhadap kesalahan dan enggan terhadap sesuatu yang baru. Kondisi-kondisi inilah yang membuat sang genius bisa berpotensi mengalami depressi.

Ada sejumlah riset Yang bisa membantu kita untuk memahami kejadian orang-orang hebat melakukan bunuh diri. Pertama, Carolyn Yewchuk & Shelly Jobagy (2010) menyatakan bahwa umumnya orang dewasa yang memiliki kemampuan intelektual cemerlang dapat diproteksi dari stress harian yang dapat mengarahkan teman sebayanya untuk melakukan bunuh diri. Namun beberapa peneliti telah menemukan bahwa keberbakatan yang disertasi dengan stress tertentu yang membuat orang dewasa rentan terhadap distres emosional, dapat mengarahkan perilaku bunuh diri. Sitasi ini memperkuat kasus keginiusan yang disertai dengan depressi dapat menggiring ke tindakan bunuh diri. Olivia Rudgard (2017) juga menambahkan bahwa ada kecenderungan individu yang melakukan bunuh diri 3 orang berjenis kelamin pria dari 4 kasus, sedangkan kasus bunuh diri terdapat jumlah tertinggi pada interval usia 46-59 tahun yang disusul urutan berikutnya pada interval 31-45 tahun.

Kita sangat menyadari bahwa tindakan bunuh diri bukanlah solusi, melainkan keputusan yang tidak berarti, walau kita bisa empati, betapa hidup ini penuh misteri. Suatu anugerah semestinya mendatangkan barakah, bukan

menjadikan hidup susah. Mari kita renungkan firman Allah swt dalam QS. An Nisa: 29-30, yang artinya, "Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barangsiapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

Kedua ayat tersebut diperkuat dengan Hadits Rasulullah saw, yang artinya "Barangsiapa yang membunuh dirinya dengan sesuatu, ia akan di adzab dengan itu di hari kiamat" (HR. Bukhari). Kedua dalil naqli mengingatkan secara keras bahwa tindakan bunuh diri harus dihentikan dan dihindari, karena hanya Allah swt yang berhak mencabut nyawa. Sesulit apapun kita harus hadapi dengan sabar dan ikhlas.

Kita harus terus menyadari bahwa setiap individu belum bisa dikatakan beriman jika belum diberi ujian. Namun ujian seberat apapun tidak akan melebihi dari kemampuan dan kekuatan yang dimiliki. Karena itu kita sebagai insan yang diciptakan secara fitrah sempurna, kita gunakan dan manfaatkan kejernihan pikiran, stabilitas emosi dan kesucian hati dengan landasan iman yang teguh untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan dan penyakit yang seberat apapun dengan diiringi doa dan tawakkal kepada-Nya.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
20/08/2019, Selasa, pukul 17.30)

POSITIVE THINKING

RELASI antar manusia yang menjadi aktivitas kita seharusnya kita dapat jalani dengan damai dan harmoni, tanpa ada konflik yang tidak perlu. Saling respek, saling menghargai dan saling menghormati menjadi *spirit* dan perilaku yang mendominasi. Untuk mewujudkan situasi dan kondisi ini harus dimulai dengan positive thinking atau *husnudz dzon*, jauh dari negative thinking atau *suu-udz dzon*.

Positive Thinking adalah suatu sikap mental yang mana kita harapkan hasil yang baik dan menyenangkan. Dengan kata lain bahwa positive thinking adalah proses menghasilkan pemikiran yang menciptakan dan mentransformasikan energi ke dalam suatu realitas. Jiwa yang positif menunggu kebahagiaan, kesehatan dan suatu akhir yang menbahagiakan dalam berbagai situasi.

Remez Sasson mengenalkan ada lima alasan yang membuat kita seharusnya berpikir positif , di antaran yaitu (1) Kebahagiaan, suatu sikap positif dapat membangkitkan kebahagiaan, (2) Motivasi, berpikir secara positif dapat

membantu dalam menuntaskan mewujudkan mimpi dan mencapai tujuan, dan menyelesaikan tugas lebih mudah, (3) Self Esteem, jika kita mengadopsi sikap positif dan berpikir secara positif, maka kita akan memiliki pendapat terhadap diri kita yang lebih baik, (4) Kesehatan yang lebih baik, orang yang berpikir secara positif selalu lebih energik dan sehat daripada orang berpikir negatif, dan (5) Hubungan yang membaik, orang cenderung mendekat untuk menyukai orang-orang yang berpikir positif, dan menjaga jarak dengan orang-orang yang berpikir negatif.

Selain dari semua tersebutkan sebelumnya, bahwa keuntungan yang dapat dimiliki orang yang suka berpikir positif, di antaranya: bisa mengurangi stres sehari-hari, memiliki kepercayaan diri, hidup lebih lama, hidup lebih bahagia, akan memiliki lebih banyak teman, dan manajemen lebih baik dalam membuat keputusan penting. Masih banyak lagi yang didapat dengan berpikir positif. Yang jelas insya Allah menyehatkan lahir dan batin.

Bagaimana manfaat secara spiritual yang bisa kita petik dengan positive thinking atau husnudz dzon. Setidak-tidaknya ada sejumlah dalil naqli yang bisa kita petik nilai-nilai kebaikannya.

1. Usahakan untuk ber-*husnudz dzan*.

   Allah swt berfirman: ”Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah

Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. an-Nisa: 11). Adapun Rasulullah bersabda, bahwa Allah Ta'ala berfirman, "Aku sesuai sangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Dan Aku bersamanya, jika dia mengingat-Ku." (HR. Bukhari 7405 & Muslim 6981)

2. Usahakan untuk menjauhi *sui-udz dzan*.

   Allah swt berfirman, yang artinya "Hai orang orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati. Maka tentulak kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertaqwalah kepada Allah Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat, lagi Maha Penyayang." (Quran Surat Al-Hujurat (49) :12). Selain dari itu Rasulullah Saw bersabda: "Jauhkanlah dirimu dari prasangka buruk karena sesungguhnya prasangka itu adalah perkataan yang paling bohong." (HR Muttafaq Alaihi).

Ada beberapa upaya yang bisa kita kulakan untuk membiasakan ber-positive thinking, di antaranya : (1) Menggunakan waktu dengan orang-orang yang berpikir positif, (2) Bertanggungjawab terhadap setiap perilaku kita, (3) Berkontribusi kepada masyarakat, (4)Membaca bahan yang mendorong berpikir positif, (5) Mengenali dan

mengganti pikiran-pikiran negatif, (6) Memantapkan dan bekerja untuk mencapai tujuan, (7) Mempertimbangkan konsekuensi dari pikiran negatif, (8) Memberikan penghargaan kepada orang lain, (9) Membuat daftar ungkapan terima kasih setiap hari, dan (10) Membiasakan mandiri dalam berbagai hal.

Berpikir positif merupakan suatu karakter, yang membutuhkan proses panjang untuk menjadi. Untuk itu perlu pembiasaan, bagaimana berpikir positif secara reflek, sehingga mudah dilakukan untuk setiap saatnya. Sebaliknya menjauhi berpikir negatif yang tidak sehat dan tidak menguntungksn bagi diri kita, sehingga tidak mudah melakukannya, bahkan ada guilty feeling pada diri kita. Jika ber-positive thinking menjadi kebiasaan kita, insya Allah kita bisa terhindar dari konflik yang tidak perlu. Semoga kita selalu dalam bimbingan-Nya. Bagaimana menurut sahabat?

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
23/07/2019, Selasa, pukul 07.40)

MENGHADAPI MUSIBAH

SETIAP orang pada hakekatnya selalu dihadapkan dengan musibah. Musibah bisa berupa keburukan, sebaliknya bisa berupa kebaikan. Umumnya manusia lebih cepat merasakan dan merespon musibah keburukan daripada musibah kebaikan. Padahal apapun bentuk musibah perlu disikapi dan direspon dengan cepat dan tepat, sehingga tidak mengganggu kehidupan. Bahkan kehidupannya lebih baik.

Allah swt berfirman dalam QS Al Anbiya:35, yang artinya: "Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya), dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan". Ini mempertegas bahwa musibah bisa berwujud dengan keburukan dan kebaikan. Karena musibah ini berasal dari Allah swt, maka sangat diperlukan pemahaman terhadap musibah, sehingga tidak salah menyikapinya.

Musibah berupa keburukan dapat dilihat pada QS Al Baqarah:155, yang terdiri atas kelaparan, ketakutan, berkurangnya harta, hilangnya jiwa, rusaknya tanaman dan sebagainya. Yang dengan adanya kondisi ini umumnya kita terpaku pada kesedihan dan ketidakberdayaan. Bahkan yang tidak kuat imannya, menyikapi musibah atau ujian dengan bunuh diri. Menyelesaikan masalah dengan menciptakan masalah baru. Padahal musibah seberat apapun itu terukur menurut Allah swt. Allah berfirman dalam QS Al Baqarah:287, "*Laa yukallifullaaha nafsan illaa wus'ahaa*", 'yang artinya "Allah tidak membebani seseorang kecuali yang sesuai dengan kemampuannya".

Jika kita diberi musibah keburukan dan salah menyikapi dan menghadapinya, maka kita akan lebih celaka dan menderita, karena kita tidak dapat apa-apa. Namun Jika kita tepat menyikapi dan menghadapinya kita bisa melakukan *recovery* secara fisik dan psikologis. Cara yang ampuh menghadapi musibah keburukan adalah sabar dan ikhlas. Seraya bangkit secara perlahan-lahan dari keterpurukan.

Musibah berupa kebaikan dapat berwujud anak dan harta, sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Al-Munaafiqun: 9, yang artinya "Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang membuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang rugi." Di samping anak dan harta sebagai musibah atau ujian, juga pangkat, jabatan atau kedudukan dapat dinilai sebagai ujian. Ujian

kebaikan ini sifatnya sementata, yang bisa lenyap baik cepat maupun lambat. Namun tidak sedikit, bahkan sangat banyak yang tidak lulus menghadapi ujian ini.

Mengapa demikian, sebab banyak yang terlena dengan harta melimpah, anaknya yang pandai dan sukses, jabatan tinggi, kedudukan puncak, dan kemewahan lainnya. Semua kebaikan itu diterima dengan sikap dan tindakan syukur, dan terjauhkan dari sikap kufur. Rasulullah bersabda, bahwa "Sungguh menakjubkan perkaranya orang mukmin. Segala sesuatu yang terjadi padanya semua merupakan kebaikan. Ini terjadi hanya pada orang mukmin. Jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Jika mendapat keburukan dia bersabar, maka itu juga kebaikan baginya" (H.R Muslim). Dengan begitu lebih berhati-hati dalam mengelolanya, sehingga tidak menimbulkan kerugian yang tidak perlu.

Musibah kebaikan sebenarnya lebih berat dalam menghadapinya, karena lebih menipu dan melabuhi pandangan mata dan hati, karena bisa menjadikan sombong, ria' dan takabur. Hanya orang-orang yang mendapatkan hidayah dan hatinya suci (*qalbun salim*) yang mampu dengan cepat bersikap dalam menghadapi musibah kebaikan.

Akhirnya kita seharusnya selalu membersihkan pikiran dan hati untuk selalu bisa standby menghadap apapun bentuk musibah denga baik dan produktif, sehingga hidup itu selalu dalam kebaikan, keselamatan dan kedamaian. Musibah selalu ada di depan kita selama kita hidup, baik

musibah keburukan maupun musibah lebaikan. Semoga kita menjadi insan yang selalu sabar, ikhlas, dan bertanggung jawab dalam menghadapi musibah.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
25/06/2019, Selasa, pukul 06.06)

MENGATASI MARAH

MARAH merupakan ekspresi sikap dan perasaan yang mewarnai kehidupan manusia. Ada manusia yang hidupnya selalu marah, sering kali marah, sering marah, jarang marah bahkan hampir tidak pernah marah. Marah dikaitkan dengan hukum, dari yang haram sampai dengan wajib. Dengan begitu marah bisa mewarnai kehidupan manusia, karena marah bisa merugikan, bisa juga yang menguntungkan. Apapun wujud marah perlu diakhiri dengan penyelesaian yang baik, terlebih-lebih marah yang merugikan.

Perasaan marah bisa muncul sebagai konsekuensi interpretasi reaksi terhadap situasi tertentu. Setiap orang memiliki trigger-nya sendiri apa yang membuat marah, sehingga bisa terjadi marah antara orang satu dengan yang lainnya. Umumnya seseorang itu menjadi marah, ketika merasa terancam atau diserang, merasa frustrasi atau tak

berdaya, merasa diperlakukan tidak fair, atau merasa orang lain tidak respek atau menguasai dirinya sehingga tidak berdaya. Sikap marah sangat diperlukan untuk menjaga eksistensi diri.

Secara selintas bahwa ekspresi marah pada banyak orang itu nampak sama. Padahal menurut Marcus Andrews (2019) bahwa hakekatnya antara satu orang dan lainnya memiliki tipe marah yang berbeda, yaitu (1) *Assertive anger*, tipe ekspresi marah yang paling konstruktif, untuk perubahan yang positif, (2) *Behavioral anger*, tipe marah yang diekspresikan secara fisik, selalu agresif dengan tonjok tangan atau tendang, (3) *Chronic anger*, tipe marah yang merupakan dendam terus menerus, frustrasi dengan kondisi tertentu, (4) *Judgmental anger*, tipe marah yang merefleksikan reaksi terhadap ketidakadilan yang menimpa, (5) *Overwhelmed anger*, tipe marah yang tidak bisa dikontrol, (6) *Passive-aggressive anger*, tipe marah tidak dapat ditolak yang bisa bikin frustasi, (7) *Retaliatory anger*, tipe marah yang selalu diwujudkan sebagai respon instingtif terhadap serangan dari orang lain, (8) *Self-abusive anger*, tipe marah yang berdasarkan rasa malu terhadap dirinya sendiri, (9) *Verbal anger*, tipe marah yang sering dipandang sebagai marah yang kurang berbahaya dibandingkan dengan kemarahan behavioral dan (10) *Volatile anger*, tipe marah yang diwujudkan dengan marah di mana saja dan sangat cepat kecewa terhadap kejengkelan baik karena hal yang besar maupun kecil.

Debbie Strong (2015) mengidentifikasi tujuh dampak negatif dari marah, yaitu (1) Ledakan marah dapat menimbulkan resiko besar terhadap jantung, (2) Marah dapat meningkatkan resiko stroke, (3) Marah dapat memperlemah sistem kekebalan, (4) Problem marah dapat membuat kecemasan semakin buruk, (5) Marah juga dapat dikaitkan dengan depresi, (6) Permusuhan dapat melukai paru-paru dan (7) Marah dapat memperpendek usia hidup.

Selain marah menimbulkan sejumlah hal negatif, Laura K. Chang, Ph.D. (2012) dapat menemukan aspek positifnya yaitu (1) Marah dapat memotivasi, (2) Orang marah itu lebih optimis, (3) Marah dapat membantu hubungan, (4) Marah memberikan insight dalam diri, (5) Marah dapat mengurangi kekerasan, dan (6) Marah bisa menjadi suatu strategi negosiasi.

Di samping marah bisa menimbulkan hal-hal positif, marah juga timbulkan hal-hal negatif. Walaupun marah bisa menimbulkan hal-hal positif, tetap idealnya marah bukanlah jadi solusi, karena pada saatnya bisa lupa diri, dan bisa kontraproduktif, jika tidak bisa mengontrol diri secara menyeluruh. Mari kita perhatikan Hadits Rasulullah saw. Dari Abu Hurairah r.a. bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi saw: “Berilah aku wasiat”. Beliau menjawab, “Engkau jangan marah!” Orang itu mengulangi permintaannya berulang-ulang, kemudian Nabi saw bersabda: “Engkau jangan marah!” (HR Imam Bukhari). Juga sabda Rasulullah saw, yaitu “Laa taghdzab walakal

jannah" yang artinya "Janganlah marah, bagimu adalah syurga"(HR Imam Thabrani).

Ada sejumlah tip yang bisa dicoba untuk mengatasi marah. Mayo Clinic Staff (2018) mendedkripsikan sejumlah cara untuk mengatas marah, (1) Berpikir sebelum bicara, (2) Ketika marah, upayakan stop dan *be calm*, (3) Usahakan gerak fisik, senam atau olahraga, (4) Ambil waktu untuk istitahat ketika suntuk, (5) Identifikasi beberapa alternatif solusi yang bikin marah, (6) Bikin pernyataan diri, Saya kecewa terhadap karena datang ke ruang saya selalu tinggalkan kotoran, (7) Jangan terus simpan rasa dendam, (8) Gunakan humor untuk kurangi ketegangan, (9) Praktekkan keterampilsn relaksasi, dan (10) Mengetahui kapan membutuhkan bantuan.

Marah lepas ada sisi positifnya, tetapi menyelesaikan masalah dengan marah bukanlah sesuatu atau cara yang terbaik. Ingat Rasulullah selalu mengajarkan kita dengan akhlaq terpuji (akhlaq Mahmudah). Bahkan menahan amanah (kaadzimiinal ghaidho) sebagai salah satu ciri Muttaqin. Teladan Rasulullah, Jika kita marah dalam posisi berdiri, maka duduklah, Jika masih tetap marah berbaringlah, Jika masih marah ambil wudlu. Begitu pentingnya marah harus diatasi.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
30/06/2019, Ahad, pukul 10.55)

NIKMATNYA SABAR

KEHIDUPAN manusia hakekatnya dinamis, tidak statis. Ada yang hidupnya tenang, ada yang gaduh. Ada yang hidupnya mudah, ada yang susah. Ada yang hidupnya mudah, ada yang sukar. Ada yang hidupnya bahagia, ada yang celaka. Ada yang hidupnya selamat, ada yang celaka. Semua kondisi bisa silih berganti. Apapun kondisinya yang terbaik adalah bersikap sabar

Mengapa kita perlu bersikap sabar, karena kesabaran itu akan menolong segala pekerjaan (*As shobru yu'ienu a'la kulli amalin*). Pekerjaan yang sulit jika dilakukan dengan sabar, insya Allah akan berakhir dengan berhasil. Barang siapa yang bersabar, maka dia akan beruntung (*Man shobaro dzhofiro*).

Sabar adalah suatu sikap menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Sabar juga merupakan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak disukai dan dibenci. Bahkan sabar juga dipandang sebagai sikap yang

mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikinya.

Rasulullah saw bersabda bahwa "Sabar itu ada tiga yaitu sabar dalam musibah, sabar dalam taat, dan sabar dalam menjauhi maksiat. Barangsiapa bersabar dalam musibah sehingga dikembalikannya dalam keadaan baik atas apa yang menimpa dirinya (ia ridho atas bala' yang diberikan-Nya), maka Allah akan menulis baginya 300 derajat yang tiap-tiap derajat jaraknya antara langit dengan bumi. Dan barangsiapa bersabar dalam melaksanakan taat, maka Allah akan menuliskannya 600 derajat, tiap dua derajat jaraknya antara langit dunia dengan Sidratul Muntaha. Dan barangsiapa yang bersabar dalam menjauhi maksiat, maka Allah tulis baginya 900 derajat yang jarak dua derajatnya seperti 'Arasy dua kali". (HR. Abu Dunya dan Abu Syaikh)

Adapun hikmah lain dari kesabaran dapat kita temukan pada berbagai ayat dalam Al Qur-an dan Hadits. Pertama, Sabar sebagai penolong, (QS Al-Baqarah: 153) yang artinya : "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar". Sabar dan sholat bagi memiliki kekuatan tersendiri dalam menolong hidup kita yang sulit.

Kedua, Sabar bisa memperkuat iman dan taqwa. QS. Al-Baqarah: 177 pada ujung ayatnya menyatakan yang artinya "Dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-

orang yang bertakwa“. Untuk membuktikan ada iman dan taqwa yang benar pada diri kita, maka kita harus sabar dalam menghadapi kesulitan, kesempitan dan peperangan.

Ketiga, Sabar dapat memperoleh pahala, QS. Az-Zumar: 10 menyatakan bahwa “Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas“. Sungguh banyak pahala yang disediakan oleh Allah bagi yang bersabar.

Begitu banyak hikmah yang bisa dibetik dari kesabaran. Sebagai guru, sangatlah menyadari bahwa mendidik membutuhkan kesabaran baik menghadapi anak yang pintar sekali maupun anak yang lemah sekali. Terhadap siswa yang lemah, wajib sabar mendampinginya sehingga dapat teratasi dengan baik. Terhadap siswa yang pintar, guru juga harus sabar hadapi pertartanyaan yang liar dan nakal.

Sebaga orangtua, perlu sekali bersikap sabar terhadap anak-anaknya dengan segala ragamnya. Ada anak yang nakal, bahkan sampai berani melawan orangtua, ada juga anak yang baik sekali dan taat sekali dalam menyikapi kedua orang. Untuk menghadapi anak yang nakal, orang tua wajib tunjukkan sikap sabar yang tinggi, karena jika tidak demikian, orangtua bisa lepas kontrol dan mengucapkan pernyataan bisa merendahkan orangtua. Untuk menghadapi anak yang birrul walidaiin kita juga perlu sabar mengawalnya, sehingga anak itu terjaga akhlaknya, terjauhkan dari rasa perfeksionis yang bisa terjadi kepleset dengan perilaku yang tidak baik. Ingat, syaitan selalu menggoda manusia.

Sebagai pimpinan, kita harus tunjukkan sikap sabar. Pemimpin yang sabar adalah pemimpin yang paling efektif. Pemimpin sering kali menghadapi staf yang berbeda-beda. Ada yang tidak disiplin dan malas, tetapi ada yang rajin dan produktif. Terhadap staf yang tak disiplin dan malas, pemimpin tidak seyogyanya sering bahkan selalu memarahi, melainkan harus belajar memahami kondisi dan latar belakangnya sehingga perlakuannya menjadi lebih efektif. Terhadap staf yang rajin dan produktif, kita seharusnya berikan perhatian terus dengan memberikan apresiasi dan rekognisi, sehingga staf terus terjaga disiplin dan produktivitasnya. Pemimpin yang sabar sangat memahami staf dan organisasinya, dan institusinya, sehinggappdapat menyelamatkan semua.

Akhirnya bahwa sikap sabar itu nikmat, yang nikmatnya tidak hanya untuk diri sendiri, yang kapasitasnya baik sebagai orangtua, pendidik, pimpinan atau lainnya, melainkan juga orang lain baik sebagai anak, siswa, staf atau lainnya. Sabar bisa menenangkan dan menyelamatkan. Sabar juga bisa menjadikan kita masuk golongan orang-orang beruntung, bukan merugi. Semoga kita termasuk golongan orang-orang yang sabar, terlebih-lebih dalam menghadapi musibah. Aamiin.

(Rochmat Wahab, Cengkareng-Banten,
14/07/2019, Ahad, pukul 08.03)

AKTUALISASI DIRI

MANUSIA pada kekatnya dihadapkan antara dua kondisi, yaitu hidup sukses dan hidup gagal. Setiap individu selalu berjuang untuk raih sukses hidupnya, dan menjauhi atau hindari gagal hidupnya. Ada individu yang mudah raih sukses, tetapi ada juga susah untuk raih sukses. Ada individu yang sukses hidup dengan bertumpu pada potensinya sendiri, ada juga bertumpu pada dukungan dari orang atau pihak lain. Apapun alasannya banyak orang yang sukses bertumpu aktualisasi dirinya.

Jika memperhatikan eksistensi manusia, pada awal kelahirannya secara fitrah telah diberi potensi, yang diharapkan potensi itu dijaga dan dikembangkan secara optimal. Individu yang mencapai perkembangan optimal disebut oleh Maslow, sebagai an actualized person. Sedangkan para ahli/pihak lain, seperti : Rogers menyebut a *fully functioning person*, Gilmore menyebut a *productive personality*, Dyer menyebut a *no limit person*, Iqbal menyebut insan kamil, dan Indonesia menyebut manusia

seutuhnya. Sosok individu yang self-actualized inilah yang menjadi concern kita, bahkan seharusnya tak seorang pun yang mengabaikannya.

Menurut Maslow (1954) bahwa aktualisasi menunjukkan pertumbuhan individu menuju pemenuhan kebutuhan yang tertinggi dalam hidupnya. Dengan kata lain bahwa individu yang self-actualized adalah individu yang telah mampu mewujudkan potensinya secara optimal yang diindikasikan dengan : *The ongoing actualization of potentials, capacities, and talents;Fulfillment of mission (or call, fate, destiny, or vocation); A fuller knowledge of, and acceptance of, the person's intrinsic nature, and An unceasing trend toward unity, integration, or synergy within the person.*

Adapun karakteristik orang yang self-actualized menurut Kendra Cherry (2018) adalah sebagai berikut: (1) memiliki pengalaman puncak, (2) memiliki penerimaan diri dan pandangan dunia yang demokratis, (3) hidupnya realistik, (4) cenderung berpusat pada masalah, (5) cenderung mandiri, (6) menikmati kesendirian dan privacy, (7) memiliki rasa humor yang tinggi, (8) hidupnya spontan, dan (9) lebih menikmati suatu perjalanan (proses) daripada tujuan.

Untuk meraih self-actualized merupakan kebutuhan kita sebagai wujud tanda syukur atas potensi apapun dari Allah swt. Tentu potensi yang diberikan kepada manusia sangat beragam baik jenis maupun tingkatnya. Kondisi ini merupakan ujian, ada respon yang bisa tepat,

sehingga dengan mudah bisa mencapai aktualisasi diri, sebaliknya ada yang tidak bisa tepat sehingga gagal untuk meraih aktualisasi diri. Memang banyak faktor yang dapat menentukan keberhasilan aktualisasi diri baik faktor internal maupun eksternal. Di antara dua faktor ini, faktor internal lebih menentukan, terutama faktor kemampuan mengenali diri dan komitmen akan tugas.

Setidak-tidaknya menurut Maslow (Scott Jeffrey) ada lima langkah untuk aktualisasi diri, yaitu : (1) mengetahui kekuatan inti kita, (2) belajar tentang cara untuk tetap pada pusat kekuatannya, (3) merancang visi personal, sosok apa yang diinginkan, (4) satukan usaha untuk pembuatan rencana pengembangan diri, dan (5) melangkah melalui jalan menuju suatu pendalaman diri. Ingat bahwa untuk mampu mencapai aktualisasi diri, menurut Dyer lebih bertumpu pada potensi (pulling your string), dengan mengabaikan dan mengendalikan kelemahan (identifikasi your erronuous zone).

Mencermati konsep Maslow bahwa setiap kebutuhan dari 5 kebutuhan berproses secara berurutan. Bahwa kebutuhan kedua (*safety need*) tidak bisa diupayakan sebelum dipenuhi kebutuhan pertama (*physiological need*). Demikian juga kebutuhan ketiga (*social need*) tidak bisa diupayakan sebelum kebutuhan kedua (*safety need*). Menurut hemat kami bahwa dalam perspektif Islam, kebutuhan aktualisasi diri (sebagai umat Islam) harus terjadi sejak ada upaya memenuhi kebutuhan pertama. Bahwa ummat

Islam, tidak bisa makan dan minum tanpa dapat dipastikan, halalnya makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Dengan begitu perlu modifikasi terhadap implementasi Teori Kebutuhan Maslow.

Akhirnya, bahwa setiap orang sangat membutuhkan informasi yang tepat tentang potensi dirinya, di samping kelemahan yang ada. Walaupun itu tidaklah mudah. Dengan mengetahui informasi diri diharapkan mampu mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai aktualusasi diri. Dengan langkah-langkah yang benar, diharapkan bisa terhindar kan dari perilaku yang perlu. Semoga dengan begitu, setiap individu bisa mewujudkan diri secara optimal.

(Rochmat Wahab, Klaten,
24/06/2019, Senin, 07.20)

MERAIH KEBAHAGIAAN

MERAIH kebahagiaan merupakan kebutuhan semua orang di manapun dan kapanpun. Sebaliknya mereka ingin menghindari kesengsaraan dan kenistapaan, bahkan keterpurukan. Kebahagiaan bisa menjadi motivasi positif dalam meraih kesuksesan hidup yang tidak hanya di dunia saja, melainkan juga di akhirat.

Dan Gilbert menyatakan ada tiga temuan utama berkenaan denga kebahagiaan, yaitu (1) *we can't be happy alone*, artinya bahwa kita tidak bisa bahagia dengan sendirian, karena kita ini makhluk sosial. Apa arti bahagia jika hanya dirasakan sendiri?, (2) *we can't be happy all the time*, artinya bahwa kita tidak akan pernah bahagia sepanjang waktu, karena normalnya tidaklah mungkin bahwa suasana emosi itu terus positif, suatu saat bisa saja tiba-tiba down, baik karena faktor internal maupun faktor eksternal, dan (3) *we can be happier than we are currently*,

artinya bahwa sangatlah mungkin kita bisa meraih kebahagiaan yang lebih, hanya karena kita melakukan perubahan minor. Itu tidak terlalu sulit, kecuali harus melakukan perubahan besar.

Margarita Tartakovsky (2018) menjelaskan ada 5 jalan menuju kebahagiaan, (1) *using our strengths*, artinya menggunakan kekuatan kita sendiri. Memelihara kekuatan kita sendiri dapat mengarahkan kepada kebahagiaan. Jika kita memiliki pemimpin yang lebih kuat, maka kita akan merasa bahagia, (2) *gratitude*, artinya mengapresiasi apa yang telah didapatkan. Keuntungan gratitude adalah menciptakan emosi positif, hubungan yang lebih baik dan kesehatan lebih baik juga, (3) *savoring*, artinya merasakan nikmatnya sesuatu pada momen tertentu. Kesadaran membantu kita bagaimana menikmati sesuatu, (4) *flow*, artinya bahwa seseorang akan merasa bahagia, jika menyatu dengan sesuatu kegiatan, dan (5) *a meaningful life*, artinya bahwa suatu kehidupan yang bermakna, jika kita melakukan sesuatu bukan untuk kita sendiri. Kita bisa bahagia jika berkarya secara produktif bukan untuk dirinya sendiri, tapi untuk orang lain.

Julian Hayes II mengemukakan 11 cara untuk menjamin kebahagiaan yang merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, di antaranya (1) Tunjukkan prestasimu, (2) masukkan sesuatu yang kecil yang Anda cintai ke dalam jurnal harian Anda, (3) Lakukan apa yang Anda cintai, (4) Buatlah suatu lukisan hari Anda yang paling sempurna, (5) Letakkan dirimu di atas lainnya, (6) Ceritakan bahwa dirimu hari

ini akan menjadi kebanggaan, (7) Lupakan untuk menjadi sempurna dan terima apa adanya, (8) Lingkupi dirimu dengan teman-teman yang benar, (9) Berhentilah dari rasa takut dan tetap terus bergerak, (10) Keluarlah dari zona aman, dan (11) Selamat menikmati sebuah lagi yang bagus.

Setelah kita mencermati berbagai persoalan kebahagiaan yang sifatnya universal, selanjutnya marilah kita fokus pada perspektif Islam. Definisi bahagia, dalam tradisi ilmu tasawuf, seperti yang disampaikan Imam al-Ghazali, dalam karyanya yang monumental Ihya Ulumiddin, merupakan sebuah kondisi spiritual, saat manusia berada dalam satu puncak ketakwaan. Bahagia merupakan kenikmatan dari Allah swt. Kebahagiaan itu adalah manifestasi berharga dari mengingat Allah.

Selanjutnya bahwa hakekat kebahagiaan adalah kebahagiaan akhirat. Ingat bahwa kebahagiaan akhirat itu lebih baik dan lebih abadi. Walaupun kita tidak boleh abaikan kebahagiaan dunia. Sebagaimana yang Allah swt tegaskan pada QS Al Qashash:77, bahwa "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Kebahagiaan dunia tetap kita cari sama pentingnya dengan kebahagiaan akhirat, sebagaimana doa utama yang sering kita panjatkan ke hadirat-Nya, yaitu "*Rabbanaa aatinaa fid dun-ya hasanah, wa fil-aakhirati hasanah, waqinaa 'adzaaban naar*". Bahkan idealnya kita berdoa mendapat tempat yang terbaik di syurga tanpa melewati neraka dulu walaupun sebentar.

Allah SWT sudah mengingatkan, andaikan penduduk suatu wilayah mau beriman dan bertakwa maka pasti akan dibuka pintu-pintu berkah dari langit dan bumi. Tetapi mereka mendustakan ajaran-ajaran Allah. Maka Allah mengazab mereka karena perbuatan mereka sendiri (QS al-A'raf:96). Sebuah syair dalam bahasa Arab menyebutkan, "*Wa-lastu araa as-sa'adata jam'u maalin wa-laakin at-tuqaa lahiya as-sa'iidu*." Artinya, kebahagiaan bukanlah mengumpulkan harta benda, tetapi takwa kepada Allah. Apalagi kalau kita tidak bisa memanaj harta dengan baik, justru bisa membuat celaka di dunia dan akhirat.

Jika menginginkan suatu kebahagiaan yang hakiki, maka satu-satunya cara yang paling ampuh dan efektif adalah meningkatkan taqwa, dengan berkomitmen dan istiqamah menjalankan perintah-Nya dan menjauhi latangan-Nya. Dengan begitu, kita yakin akan memperoleh kebahagiaan yang hakiki dunia dan akhirat. Semoga Allah selalu menjaga hati kita untuk selalu taqarrub ilallaah. Aamiin.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
12/06/2019, Rabu, pukul 06.00)

MENGHADAPI KECEMASAN

HARI-HARI belakangan ini kecemasan membayangi kehidupan rakyat Indonesia, terlebih-lebih menghadapi 22 Mei, saat KPU RI menetapkan hasil Pilpres 2019. Fenomena yang muncul, ada yang saling mengklaim kemenangan, isu kecurangan, dan people power (menuntut kedaulatan rakyat). Kondisi ini membuat sikap masyarakat beragam, ada yang yakin tidak masalah, aman-aman saja, ada yang acuh dan tidak mau peduli, dan yang merasa cemas sekali terjadi *chaos*.

Kita semua berharap bahwa KPU RI bisa bekerja profesional dan konstitusional, sehingga cenderung bisa memuaskan banyak pihak, walau diakui bahwa masih saja ada yang tidak merasa puas. Sebaliknya jika KPU tidak bekerja secara tepat, bisa jadi menimbulkan chaos. Karena hingga kini masih fivety-fivety, maka tidak bisa dihindari adanya kecemasan di antara kita. Tentang proporsi yang mengalami

kecemasan itu relatif, tergantung kondisi masing-masing individu.

Kecemasan tidak bisa dibiarkan, betapapun tingkat beban psikologisnya. Karena itu perlu ditangani sedini mungkin, sehingga tidak semakin berat. Apapun untuk mengatasi kecemasan, dapat dilakukan dengan cara (1) Ambil waktu istirahat, (2) Bikin hidup rileks (dengar musik, lihat TV, baca koran, dan), (3) Menghindar dari persoalan yang bikin stress, (4) Makan dengan gizi yang seimbang, (5) Jaga kesehatan dengan ajeg, (6) Hilangkan dan batasi minim yang mengandung alkohol dan kopi, (7) Usahakan tidur cukup, (8) Upayakan latihan olahraga hingga merasa baik dan sehat, (9) Latihan pernapasan secara rutin, (10) Usahakan selalu bekerja yang terbaik, tidak harus sempurna, (11) Jagalah sikap positif kepada siapapun, terutama yang menyebabkan stress, (12) Jika mungkin pelajari apa yang menyebabkan stress, terus berusaha memahaminya, dan (13) Usahakan berbicara dengan orang lain (terapis, konselor, psicologi klinis, psikiatris) yang dapat dipercaya untuk membantu mengatasi stress. (ADAA, 2010-2018).

Upaya penanganan kecemasan yang masih ringan bisa dilakukan sendiri, tanpa bantuan orang lain. Yang penting ada ikhtiar yang sungguh-sungguh. Ikhtiar lahiriah memang penting tetapi lebih efektif jika dibarengi dengan ikhtiar batiniah. Dengan banyak membaca kalimat thoyyibah, atau banyak dzikir. Ingat dengan banyak dzikir akan bisa tenangkan hati. Sebagaimana Firman Allah swt, yang berbunyi,

"*Alaa bidzikrillaahi tathmainnul quluub*", (Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram (QS. Ar Ra'du : 28). Jika tenang hati, insya Allah akan terjadi proses recovery kecemasan secara berangsur-angsur.

Sekompleks apapun yang membuat kita menjadi cemas, namun kondisi psikologis kita terbangun dengan baik, insya Allah kita bisa terhindar far i terjadinya stress. Jika kita sudah terrena stress, dengan membangun kekuatan iman dan integritàs pribadi solid, insya Allah secara perlahan-lahan stress akan berkurang hingga mendekati titik nol.

(Rochmat Wahab, Sragen,
18/05/2019, Sabtu, pukul 08.15)

MANAJEMEN STRESS

DALAM kehidupan sehari-hari sering kita dengar ekspresi stress pada seseorang. Umumnya stress itu dipahami sebagai sesuatu yang negatif, sehingga harus dihindari. Padahal secara konseptual atau empirikal stress kadang bersifat positif, karena sangat diperlukan. Karena itulah tulisan ini dirasakan lebih kena menggunakan manajemen stress daripada menangani stress. Bagaimana kita bisa menghadapi stress apapun jenisnya bisa bermanfaat dan berdampak baik untuk kita. Jangan sampai terjadi, stress negatif berdampak negatif terhadap diri kita sendiri, apalagi stress positif.

Lazarus (1984) mengatakan bahwa "*Stress is simply the body's response to changes that create taxing demands*". Pengertian ini memberikan indikasi bahwa stress itu sebagai kekuatan yang bisa menciptakan tuntutan yang membebani, baik yang bersifat negatif maupun positif. Stress negatif yang sering kita ingin hindari disebut distress

dan stress positif yang sering kita kehendaki disebut eustress.

Untuk memahami stress lebih detil, mari kita cermati karakteristik stress negatif dan stress positif. Karakateristik stress negatif (*distress*) , diantaranya: (1) menyebabkan kecemasan, (2) bersifat jangka pendek atau panjang, (3) dirasakan sebagai kemampuan mengatasi dari luar diri, (3) merasa tidak nyaman, (4) menurunkan kinerja, (5) dapat mengarahkan problem mental dan fisik.

Karakteristik stress positif (*eustress*) di antaranya: (1) memotivasi, (2) bersifat jangka pendek, (3) dirasakan sebagai kekuatan dari dalam, (4) terasa menyenangkan, dan (5) memperbaiki penampilan.

Uraian tentang karakteristik kedua jenis stress ini mestinya memberikan kemudahan kita dalam memahami stress. Namun pada kenyataannya, terjadi yang tidak kita kehendaki. Contoh kehadiran Ujian Nasional (UN) yang dirancang untuk memotivasi anak untuk bisa belajar dengan sungguh-sungguh, bergeser menjadi sesuatu yang mencemaskan. Akibatnya sempat muncul kebijakan akan menghilangkan UN. Padahal langkah ini belum tentu tepat. Mengapa, karena *Global Competitiveness Indexes* (GCI) pada ranking 36 pada 2017 turun menjadi 45 pada 2018. Kini sudah mulai terasa bahwa anak-anak tidak terlalu semangat untuk belajar, karena semangat kompetisi sehat dibangun. Untuk supaya tidak merugikan, maka eustress ini perlu dimanaj dengan baik.

Contoh stress negatif yang harus dimanaj dengan baik, yaitu salah satunya adalah adanya kematian atau kecelakaan salah satu anggota keluarga yang sangat dicintai. Stress negatif ini wajar sekali berdampak negatif terhadap diri kita. Namun stress negatif ini bisa kita hadapi dengan memanfaatkan iman dan penguasaan agama kita sehingga bisa berdampak positi. Allah swt berfirman, bahwa setiap yang bernafas akan mati. Bahwa di antara akan diuji dengan rasa takut, lapar, hilangnya harta benda dan hilangnya nyawa, maka bersabarlah. Stress negatif ini tidak lagi menjadikan kita bersedih selama dalam waktu yang lama, melainkan dapat dihadapi dengan sabar dan cepat atas kesadaran beragama kita.

Amy Moryn (2015) menawarkan sejumlah cara orang-orang untuk dapat menangani stress, di antaranya sbb:

1. *They accept that stress is part of life.*
2. *They keep problems in proper perspective.*
3. *They take care of their physical health.*
4. *They choose healthy coping skills.*
5. *They balance social activity with solitude.*
6. *They acknowledge their choices.*
7. *They look for the silver lining.*

Berdasarkan cara-cara ini, semakin jelas dalam menghadapi stress, sangat bertumpu pada subjeknya.

Ketepatan kita memanaj stress dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan mental kita. Namun sebaliknya, jika kita mismanajemen terhap stress, dapat berdampak

negatif terhadap kondisi psikis atau mental kita. Yang sering muncul adalah psikosomatis. Yaitu gangguan psikis yang bisa berakibat terhadap kesehatan fisik. Akibat psikis terganggu, tidak bisa tidur dan makan dengan baik dan teratur. Lama-lama metabolisme tubuhnya terganggu. Akibatnya menderita sakit. Hal ini tidak bisa dibiarkan, karena akan berdampak panjang.

Akhirnya kita sadari bahwa hidup kita ini penuh dinamika. Antara tuntutan dan kebutuhan hidup tidak bisa kita hindari menimbulkan stress. Jika kita bisa atasi stress secara tepat, maka kita akan selamat. Yang tidak hanya di dunia, melainkan juga sampai di akhirat. Perlu diyakini bahwa orang yang berhasil menghadapi stress dengan sabar, bersyukur, ikhlas, niat suci, do'a dan tawakkal, insya Allah hidupnya akan bahagia di dunia dan di akhirat. Sebaliknya, jika kita gagal memanaj stress dengan baik bisa jadi kita berbuat nekat, jahat, dan maksiat, sehingga hidupnya bisa sangsara baik di dunia maupun di akhirat. Semoga Allah swt selalu membimbing hati dan melindungi hidup kita.

(RW-YOGYA, 03/04/2019, Rabu, 05.30)

TREND PENDIDIKAN DASAR

PENDIDIKAN secara konstan terus berubah dan melakukan reformasi sejalan dengan perubahan sosial yang terjadi. Terlebih-lebih pendidikan dasar harus mampu memberikan fondasi untuk pembaruan di masa-masa berikutnya, terutama dalam mengikuti dan merespon dinamika sosial yang sangat cepat.

Amanda Holroyd (2018), Kate Barrington (2019) mengidentifikasi kecenderungan dan issu pendidikan dasar di antaranya sbb: (1) Duduk fleksibel. Dalam manajemen kelas, anak-anak di setting dengan duduk fleksibel, tidak permanen. Setiap pelajaran bisa duduk sendiri, berdua, bertiga, berempat atau seterusnya dengan bergantian pasangan. Karena itu bentuk kursi dan mejanya harus ringan dan kuat. Selain didukung oleh pojok atau pusat Bahasa, Matematika/ Berhitung dsb. Diharapkan benar-benar kelas kondusif

untuk efektivitan pembelajaran apapun.

Kedua, Pentingnya bermain. Bermain adalah dunianya anak-anak. Bermain adalah bekerjanya anak, bekerja adalah bermainnya orang dewasa. Betapa penting bermain itu bagi bagi anak. Bernad Show telah membuktikan bahwa "*we don't stop playing because we grow old, we grow old because we stop playing*." Bermain tidak hanya menyangkut aspek fisik, melainkan juga aspek, psikologis, emosional, sosial, dan mental.

Ketiga, Belajar gagal. Bahwa gagal itu penting, terutama dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Untuk tumbuh dan berkembang diperlukan gagal, yang wujudnya diskontinu. Selama ini proses perjalanan anak berlangsung kontinyu TK sampai Perguruan tinggi. Faktanya sangat diperlukan diskontinyu dari TK ke SD, SD ke SMP dan seterusnya. Pertumbuhan dan perkembangan anak SD dapat temui gagal, segar kembali, terus berubah dan sampai pada pembaharuan. Artinya bahwa gagal itu fitrah. Untuk itu ketika gagal, perlu disemangati untuk bisa bangkit kembali.

Keempat, Cepat tidak berarti terbaik. Memberikan jawaban dalam waktu singkat dengan benar, bukanlah terbaik, karena hanya akan andalkan ingatan. Padahal jawaban benar dan lebih baik butuh waktu yang lebih lama karena diperlukan berfikir, mulai dari membuat pola berpikir, membuat koneksi dan diseminasi hasil berpikir.

Kelima, Pertemuan pagi, terbaik untuk hari itu. Pertemuan pagi adalah cara yang efektif untuk mengatasi

stress. Biasanya setiap hari, anak harus menggunakan cara menangani stress. Dengan pertemuan pagi diharapkan bisa meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan dialog serta sharing, tentang apa yang dimiliki anak berkenaan dengan pengetahian dan pengalamannya masing. Hal ini perlu dilakukan di awal jam pertama. Boleh juga disebut jam ke-0.

Keenam, Belajar berbasis inquiry. Anak-anak dibiasakan dapat dibekali pertanyaan terbuka, bukan fakta. Karena itu diiharapkan anak-anak bisa menjawab dengan pengetahuan dan solusi. Untuk hal ini anak yang banyak dibantu lebih pertanyaan "Bagaimana Anak-anak mengetahui" daripada "Apa yang Anak-anak ketahui." Kegiatan investigasi sangat diperlukan. Terumata untuk memgarah pada kemampuan pemecahan masalah sederhana.

Ketujuh, Belajar berbasis proyek. Pembelajaran diharapkan yang semula berorientasi kepada pemerolehan pengetahun saja menjadi pemerolehan keterampilan. Sesuatu yang sangat diperlukan di usia-usia awal. Bahkan kegiatan juga bisa dikembangkan belajar praktek (hand on learning). Pembelajaran dari learning by doing, hingga menjadi learning by making. Arah pembelajaran ini diarahkan untuk mengabtarkan ansk menjadi warga masyarakat yang inovatif.

Kedelapan, Belajar kooperatif dan kolaboratif. Anak-anak pada usia ini sangat dipengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya oleh teman sebayanya. Karena itu pem-

belajaran kooperatif dan kolaboratif sangat diperlukan, sehingga kecakapan sosial anak tumbuh dan berkembang. Guru harus manfaatkan kondisi ini.

Kesembilan, Pendekatan belajar holistik. Pembelajaran tidak hanya difokuskan pada aspek akademik saja, melainkan juga aspek personal, emosional dan sosial. Terutama di suatu sekolah yang sekalipun, anak-anak dengan latar belakang sosial dan ekonomi berbeda, terutama ada yang kurang beruntung, perlu dilayani makan bergizi dan tindakan terapi traumatik. Dengan harapan anak-anak yang kurang beruntung secara psikologis, kesehatan, dan ekonomi dapat ikuti prmbelajaran dengan baik.

Memperhatikan kecenderungan dan issue pendidikan dasar, ada issu-issu penting lainnya yang perlu di-address dalam konteks di Indonesia. Kita samgat menyadari akan pentingnya penanaman pendidikan karakter sejak dini yang perlu diupayakan secara lebih mantap untuk menuju pembentukan manusia seituhnya. Pendidikan karakter perlu dilakukan segregatif dan integratif dengan saling melengkapi. Selanjutnya pendidikan kultural dan perdamaian yang perlu dikenalkan sejak dini, sehingga terbangun rasa respek terhadap perbedaan individu yang notabene masyarakat Indonesia sangat majemuk. Terakhir perlunya pendidikan berbasis digital, karena generasi milenia harus aktif menjadi digital citizen. Mereka hidup dalam iklim digital. Literate digital menjadi suatu kebutuhan.

Kita sangat menyadari pendidikan dasar dianggap biasa, akibatnya tidak dipandang ada masalah yang berarti. Padahal banyak persoalan yang muncul seiring dengan perubahan sosial yang terjadi sehingga terbangun suatu masyarakat yang relatif berbeda dengan masa silam. Sistem pendidikan dasar tidak bisa dibiarkan dan tanpa disentuh. Untuk itu beberapa issue yang perlu diketahui, difahami, dicermati, dan diktritisi para guru di pendidikan dasar, orangtua, dan para stakehoder lainnya, sehingga sistem pedidikan dasar benar-benar mampu memberikan landasan yang kuat, baik terkait tentang masalah akademik maupun non akademik.

(RW-YOGYA, 01/04/2019), Senin, pukul 06.50

MENEMUKAN SUMBER KEBAHAGIAAN

"Kaya (yang sebenarnya) bukan dengan banyaknya harta, tapi kaya yang sebenarnya adalah kaya hati." (HR. Muttafaq Alaih)
Happiness belongs to the self-sufficient."

- Aristotle

"*A religion is a source of happiness and I would not deprive anyone of happiness. But it is a comfort appropriate for the weak, not for the strong--and you are strong. The great trouble with religion--any religion--is that the religionist, having accepted certain propositions by faith, cannot thereafter judge these propositions by evidence. One may bask at the warm fire of faith or choose to live in the bleak uncertainty of reason--but one cannot have both.*"

- Robert A. Heinlein

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang penting dalam hidup. Baik bahagia di dunia maupun bahagia di akhirat. Baik bahagia lahir maupun bahagia batin. Bahagia bisa diraih oleh siapapun tanpa mengenal statusnya. Begitu pentingnya setiap orang selalu belajar, bekerja dan berdoa kepada Tuhan untuk dapat meraih kebahagian.

Banyak orang berharap bisa hidup bahagia di sepanjang rentangan hidupnya. Namun yang terjadi bahwa bahagia yang diraih hanya di waktu kecil, waktu belajar, waktu bekerja, dan atau pensiun hingga wafatnya. Sedihnya ada ada yang tidak bisa rasakan bahagia selama hidupnya. Semoga nantinya tanpa mengenal status dan realitasnya selama hidupnya. Bisa temukan bahagia di akhirat.

Banyak yang berpikir bahwa dengan ilmu bisa meraih bahagia, karena dengan ilmu yang tinggi dapat memperoleh pekerjaan yang bisa membahagiakan. Dengan ilmu yang cukup bisa mengantarkan pergi ke seluruh pelosok dunia. Dengan berilmu bisa berkontribusi untuk membantu pemecahan masalah bangsa. Dengan ilmu bisa menempatkan diri bersama sama orang terhormat. Namun tidak sedikit orang yang berilmu tidak menemukan bahagia, karena menjadi sombong, ujub, dan takabur yang tidak mau mengakui kepandaian, kehebatan dan kebesaran Tuhan.

Banyak yang berpikir bahwa dengan harta bisa meraih bahagia, karena dengan harta, kita bisa makan, minum, berpakaian, bertempat tinggal, dan berkendaraan, yang terbaik dan ternyaman. Dengan harya, kita memiliki lebih banyak pilihan untuk mendapatkan jodoh untuk membangun keluarga yang ideal. Dengan harta kadang orang bisa serbu jabatan yang diinginkan. Dengan harya bisa shadaqh jariyah, infaq, dan menyantuni orang tak punya. Tapi apakah kebahagiaan itu otomatis bisa diraih oleh orang yang berharta , tidak. Karena orang yang berharta dengan

menghalalkan secara cara, rakus terhadap harta, dan tidak pernah menikmati limpahan harta. Demikian juga orang berharta bisa orang menjadi kufur nikmat dan tidak pandai bersyukur. Akibatnya bahwa orang itu menjadi takabbur.

Banyak yang berpikir bahwa tahta bisa menjadikan orang itu mulia dan bahagia. Bahagia, karena memiliki banyak previlage yang tidak dimiliki banyak orang. Bahagia, karena bisa terhormat dan berkuasa menentukan nasib banyak orang. Bahagia, karena menjadi pusat perhatian banyak orang. Namun tidak bisa dipungkiiri bahwa justru tahta bisa menimbulkan banyak kesusahan, karena keterbatasan kapasitas, tidak bisa menjaga amanah, banyaknya intervensi dari pimpinan yang lebih tinggi.

Banyak yang berpikir bahwa orang yang ahli solat dan ibadah bisa bahagia karena selalu terjaga hidupnya oleh Allah swt dan sangat potensial mampu menjadikannya sebagai ahli syurga. Apalagi juga bisa menjadi teladan keluarga dan orang-orang terdekat serta masyarakat lainnya. Bahkan bisa mendapatkan maqam yang lebih terpuji dan lebih terhomat di mata Allah swt. Namun pada kenyataannya, bahwa orang yang ahli sholat bisa juga menjadi kurang terhormat, karena mereka tidak bisa menjaga waktu sholat dan sering melaikan sholatnya, serta suka memamerkannya. Ketulusan dan keikhlasan hati dalam beramal dan beribadah merupakan sesuatu yang berarti dalam menggaet hidup bahagia.

Dengan menyadari itu semua, maka kita semakin bisa meyakini bahwa letak kebahagiaan itu setidak-tidaknya berada dan bersumber di tiga hal, yaitu pada pikiran, hati, dan agama. Bagaimana memaknai ilmu, harta, tahta, dan sholat, karena dengan memahaminya secara benar, kehormatan kita akan terjaga dan membaik yang bisa menghadirkan kebahagiaan yang hakiki yang diridloi oleh Allah swt. Sebaliknya jika kita salah memahami dan salah menyikapi sehingga tidak sesuai dengan pikiran, hati dan agama kita, maka kerugian dan kesusahan yang kita dapatkan.

(Rochmat Wahab, Tebuireng,
13/10/2019, Ahad, pk. 08.30)

LIBURAN

LIBURAN menjadi kebutuhan setiap insan untuk tetap fit dan berenergi, sehingga menjadi *fresh* kembali. Liburan merupakan akumulasi istirahat yang memang diperlukan oleh semua, baik pelajar, pekerja atau lainnya. Kerja sehari, seminggu, sebulan, bahkan setahun penuh tanpa istirahat yang cukup juga beban, bisa jadi mendzolimi diri sendiri, bukan menaikkan produktivitas, melainkan justru menurunkan produktivitas. Allah swt sendiri mengingatkan kita bahwa dijadikan siang untuk mencari nafkah, dan dijadikan malam untuk istirahanmt (QS Al Qashash, 73; QS Al An'am, 60; QS Al Mu'minun, 61; QS Ar Ruum, 23;QS An Naml,86; QS Yunus, 67).

Bekerja secara terus menerus, juga tidak baik untuk fisik, psikis, dan sosial, bahkan juga tidak bisa penuhi kebutuhan spiritual. Rasulullah saw mengingatkan kita, bagwa makan, minum, berpakaian dan bershodaqah pun tidak boleh berlebihan dan menyombongkan diri (HR Abu Dawud dan Ahmad). Hidup manusia harus diusahakan selalu dalam

keseimbangan. Belajar dan bekerja perlu istirahat yang cukup. Kurang istirahat atau istirahat berlebihan itu juga tidak baik. Istirahatlah dan ambil libur secukupnya untuk bisa dapatkan manfaat dalam menjaga dan meningkatkan produktifitas dan kualitas belajar dan kerja.

Liburan bisa terjadi dalam mingguan, bulanan atau tahunan. Tergantung bagaimana memanajnya dengan baik, sehingga bermanfaat. Ketentuan liburan bisa dilakukan secara simultan dengan tugasnya, bisa juga terpisah dari tugas kesehariannya. Dapat dipilih sesuai dengan situasi dan kondisinya.

Liburan bisa bersifat fisikal, psikologis, sosial, ekonomis, akademik, dan spititual. Bersifat fisikal, liburan bisa diwujudkan dengan kegiatan olahraga rekreatif, kebugaran. Bersifat psikologis, liburan bisa diwujudkan dengan kegiatan yang mengurangi stress apakah shoping dan jalan-jalan ke tempat wisata dsb. Bersifat sosial, liburan bisa diwujudkan dengan study tour, liburan keluarga, liburan bersama teman sekerja dsb. Bersifat ekonomis, liburan bisa dimanfaatkan dengan meramaikan kegiatan bisnis di tempat-tempat wisata atau mall. Bersifat akademik, liburan dapat dimanfaatkan untuk workshop, konferensi, dan kegiatan ilmiah sesama kolega dan study tour ke museum-museum. Bersifat sipritual, liburam bisa diwujudkan dengan program wisata religi atau ke tempat-tempat suci lainnya, misalnya umrah bagi ummat Islam, atau ziarah ke makan-makan sunan.

Apapun pilihan liburan, seharusnya bisa menjadikan liburan sebagai media baik untuk memuaskan kebutuhan personal dengan menemukan kepuasan fisikal, mental, dan spiritual, maupun kebutuhan sosial dengan meningkatkan soliditas keluarga, kebersamaan dengan teman sekolah atau kuliah, kekompakan di tempat kerja, kekelurgaan di lingkungan tempat tinggal, dan kebersamaan dalam organisasi, dsb. Kepuasan personal dan sosial perlu terus dijaga keseimbanggannya sehingga tercipta mental sehat (*mental hygiene*) yang diperlukan oleh setiap insan untuk beradaptasi dengan perubahan dan lingkungan di mana pun berada.

Memang sangat disayangkan bahwa secara historis pada saat atau pasca liburan ada saja persoalan ditemukan di tengah-tengah masyarakat, misalnya pawai kendaraan yang melanggar aturan lalu lintas, pergaulan bebas, pesta psikotropika, pesta seks, dan agenda-agenda lain yang seringkali kali menimbulkan korban dan kerugian sosial. Seluruh pribadi, keluarga dan pihak lain perlu saling menjaga dan mengendalikan diri. Seharusnya liburan dimanfaatkan untuk rekreasi, introspeksi, dan perbaiki diri, malah yang terjadi sebaliknya.

Semoga semua pihak kapanpun dan di manapun dapat mewujudkan liburan yang sehat dan bermartabat. Insya Allah bisa hadirkan setiap liburan untuk kemaslahatan diri dan ummat. Untuk itu mari kita saling tunjukkan respek antar sesama sehingga liburan tidak sia-sia. Setelah

liburan, hati kita bersih kembali, pikiran cerah kembali, sikap optimisme muncul kembali, komitmen kerja dengan spirit baru, siap mantapkan dan perluas relasi sosial, dan semakin berkomitmen dengan vision, serta tawakkal ‘alallaah.

(RW-YOG,29/12/18)

ISTIRAHAT

KERETA api itu ada stasiunnya, bus itu ada terminalnya, dan pesawat pun ada bandaranya. Bagaimana dengan manusia, manusia yang belajar, bekerja dan beribadah ada juga istirahatnya, supaya bisa memperbaiki sel-sel yang rusak dan menambah energi untuk bisa aktif selesaikan tugas, belajar, bekerja dan beribadah secara optimal. Di samping itu istirahat bisa menghilangkan kelelahan, menurunkan stress, merileksasikan pikiran, menjadikan selingan dari tugas rutin, dan menenangkan hati untuk bisa khusu' beribadah.

Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara yang efektif dan baik, di antaranya: berhenti dari aktivitas, tidur yang benar, rileksasi, berdzikir, mengaji, menonton video/film, stretching, karaoke, main musik, berkebun, berolahraga, berlibur, beraktivitas sosial, nikmati kuliner, kegiatan outdoor dsb.

Pilihan cara istirahat berbeda antara satu orang dan lainnya. Tergantung pada kondisi dan minat individu,

tujuan, waktu dan ketersediaan waktu, tempat, keuangan, keamanan, keselamatan, dsb.

Akibat orang yang tidak pernah dan kurang istirahat, hidupnya cenderung exhausted, underpressure, rentan sakit (jantung, diabetis), hidupnya tak bergairah, obesitas, hipertensi, hilangnya ingatan, dsb.

Istirahat seharusnya dapat menghasilkan fisik bugar kembali, makan dan minum enak, mental sehat dan mudah fokus atau konsentrasi serta berpikir jernih, hati tenang dan tak gelisah dan semangat berinadah. Membuat seluruh tubuh kita recovery, sehingga bisa memulai aktivitas belajar, bekerja, dan beribadah dengan nyaman dan tenang, Yaa ayyuhan nafsul muthmainnah, irji'ii ilaa rabbiki raadliyatam mardziyyah, fadkhulii fii 'ibaadii, wadkhulii jannatii.

Mengingat pentingnya istirahat, maka mari kita selalu agendakan waktu istirahat dalam setiap harinya, dalam setiap minggunya dan dalam setiap tahunnya. Untuk selalu mendapatkan untung yang sebanyak-banyaknya, istirahat perlu diisi dengan pilihan aktivitas yang pertimbangkan keuntungan duniawiyah dan ukhrawiyyah.

Mari kita syukuri atas sejumlah firman Allah, QS Al-Qashah, 73; QS Al-An'aam:60; QS Al- Mu'minun:61; QS Ar-Ruum:23; QS An-Naml:86; QS Yunus:27) yang menegaskan bahwa Allah swt menjadikan malam untuk istirahat. Betapa Allah swt memberikan peringatan berkali-kali akan pentingnya istirahat untuk menjaga equilibrium badan kita. Walau demikian, tidak berarti sepenuhnya malam untuk

istirahat, melainkan sangat dianjurkan sepertiga malam untuk beribadah. Semoga kita bisa memanaj waktu dengan baik. Aamiin.

(RW-YOG)

ISSU ETIKA DALAM PSIKOLOGI

DALAM kehidupan manusia, persoalan psikologis tidak bisa dipisahkan dan diabaikan. Berkaitan dengan individu sendiri sebagai konsumer layanan psikologis dan para ahli psikologi, baik itu psikoterapis, psikolog, dan sebagainya, yang memberikan layan psikologis, seharusnya mengetahui dan memahami issue etika dalam psikologi, sehingga mereka terlindungi dari layanan yang merugikan dan tak bertanggung jawab.

Di negara-negara maju, terutama di Era Abad ke-21 ini, persoalan psikologis itu sama urgennya dengan persoalan fisik, bahkan dalam batas tertentu persoalan psikologis bisa lebih urgen dalam kehidupan. Agar supaya konsumer layanan psikologis dan para ahli psikologi yang memberikan berbagai layanan psikologis sama-sama memiliki hak dan tanggung jawab. Hak dan tanggung jawab inilah yang terkait dengan issu etika dalam psikologi.

Saint John's University (2019) menjelaskan ada sejumlah issu etika dalam psikologi. Pertama, kompetensi, konsumen layanan psikologis memiliki hak memperoleh layanan dari psikolog yang kompeten, sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan persoalan secara profesional dan memuaskan. Kompetensi yang dimaksud diperoleh dari latihan atau pendidikan yang dibuktikan dengan sertifikat atau diploma yang menandai keahlian yang dimiliki psikolog.

Kedua, konfidentialitas. Informasi tentang konsumer yang didapat para profesional psikologis melalui riset, konsultasi, dan atau terapi harus dijaga konfidentialitasnya. Informasi tentang klien, tidak boleh untuk konsumsi publik. Info hanya dikecualikan dapat diakses oleh pemerintah untuk kepentingan dinas. Informasi atau data benar-benar harus dijaga konfidentialitasnya, sehingga konsumer terlindungi dari hal-hal yang dapat mengganggu proses layanan psikologis.

Ketiga, informed consent. Dalam pemberian layanan sebagai peneliti, terapis, dan konsultan psikolog memberikan berbagai layanan. Informed consent adalah suatu prinsip pokok dalam tindakan ini. Dalam hal ini konsumer psikologis memiliki hak untuk mengetahui secara tepat layanan yang diverikan. keuntungan apa yang diharapkan, dan redimo apa yang terkait dengan layanan. Setelah memperoleh informasi, konsumer berjak menolak atau menghentikan proses layanan. Sebaliknya para psikolog

tidak boleh memaksa untuk meneruskan tindakannya.

Keempat, Hubungan dengan individu yang rentan. Para psikolog seringkali berinteraksi dengan klien yang kurang berdaya daripada para psikolog sendiri karena usia, gangguan emisi, ketidakmampyan intelektual, status hukum atau lainnya. Sebagaimsna aturan umum, para psikolog diharapkan dapat bertindak yang **terbaik** terhadap klien ini, tanpa ada keinginan mengambil keuntungan sedikitpun. Hubungan yang intim antara terapis dan klien harus terus diupayakan. Hubungan yang baik akan menambah trust, dan trust inilah salah satu faktor yang sangat penting untuk proses tindakan yang menghasilkan.

Indonesia yang terus menuju kehidupan modern semakin banyak individu yang mengalami gangguan psikologis. Semakin banyak pula orang terdidik yang secara proaktif mencari para psikolog untuk mendapatkan layanan psikologis. Oleh karena itu sudah saatnya, desiminasi info tentang issu etika dalam psikologi terus ditingkatkan. Semoga dengan pengetahuan tentang issu-issu ini, masyarakat semakin tahu hak dan kewajibannya baik sebagai konsumer/klien maupun psikolog

Demikianlah beberapa hal pokok terkait dengan issu etika dalam psikologi yang perlu diketahui oleh publik, terutama yang menghendaki layanan psikologis, baik terkait dengan kebutuhan pribadi, institusi pendidikan, institusi kesehatan, dunia bisnis dan dunia usaha, dan sebagainya. Semoga kehidupan masyarakat semakin meningkat

kesehatan jasmaniyah dan ruhaniyah, serta terhindar dari layanan psikologis yang kurang bertanggung jawab.

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
04/07/2019, Kamis, pukul 07.30)

Rochmat Wahab
15 min
BAB III
MENJADI INSAN PRODUKTIF
Like
Comment
Share

KEPRIBADIAN PRODUKTIF

PADA hakekatnya ada orang yang dapat menyelesaikan pekerjaan dengan waktu yang pendek, ada juga dengan waktu yang lama. Seseorang yang mampu menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan kualitas yang baik dengan waktu yang pendek bisa disebut orang yang memiliki kepribadian produktif. Bukan karena nampak sibuk, tetapi tidak menghasilkan apa-apa.

Ada sejumlah alasan yang dapat ditemukan pada orang-orang yang tidak memilki kepribadian produktif, yaitu (1) kurangnya rekognisi, (2) tujuan tidak terdefinisi secara jelas, (3) tidak ada kesempatan untuk tumbuh, (4) tidak ada keseimbangan kehidupan kerjanya, (5) budaya company bukan menjadi prioritas, (6) tidak memiliki deadline, (7) tidak memiliki lingkungan kondusif, dan (8) adanya keyakinan bahwa pekerjaan hanya bisa diselesaikan dengan total waktu (Tieffels, 2019) dan Chua, 2019). Kondisi-kondidi inilah yang membuat orang-orang yang tidak

memiliki kepribadian produktif baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Kepribadian produktif bukanlah semata-mata bawaan, melainkan dapat diupayakan. Setiap orang dapat menunjukkan usaha secara serius. Celistine Chua (2019) memberikan tips untuk menjadikan seseorang memiliki kepibadian produktif, di antaranya: (1) hilangkan sesuatu yang tidak penting (fokus kepada yang penting), (2) Bekerja berdasarkan 80/20, dengan 20 tugas mendapatkan 80 hasil, utamakan efektivitas baru efisien, (3) Usahakan ambil waktu istirahat, (4) hilangkan hal-hal yang mengganggu, (5) menetapkan timeline, (6) berada pada lingkungan yang menginspirasi dan mampu membantu mencapai produktivitas, (7) menggunakan paket waktu, dan (8) memanfaatkan otomatisasi dalam penyelesaian tugas. Inilah sejumlah ikhtiar yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produktivitas. Dengan komitmen yang tinggi dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dan manfaatkan hasil kemajuan teknologi.

Individu yang memiliki kepribadian produktif dalam hidupnya tidaklah berjalan smooth. Melainkan dia menghadapi berbagai tantangan yang tidak bisa dihindari, di antaranya: (1) melepasnya ikatan pekerja dari institusinya,(2) manajemen kinerja yang tidak efektif, (3) kebutuhan pelatihan dan pengembangan yang terus menerus, (4) kegiatan rapat yang berlebihan, dan (5) alasan tantangan priduktivitas yang tidak terkait dengan kerja, yaitu faktor

personal. Tantangan-tantangan ini dapat diatasi dengan mudah bila dimulai dari diri sendiri. IBDA' BINAFSIK. Individu tingkatkan komitmennya, bagaimana manajemen waktu bisa dilakukan dengan sebaik-baiknya, sehingga tantangan yang potensial dapat diatasi dengan sebaik-baiknya.

Akhirnya bahwa dalam mengarungi tugas kehidupan, terutama tugas kekhalifahan, salah satu andalan paling utama adalah kepribadian produktif. Dengan kepribadian produktif, kita dapat menghasilkan banyak hal dengan kualitas yang baik dalam waktu yang pendek. Bahkan bisa memanaj waktu dengan produktif, sehingga terhindar dari kelalaian menggunakan waktu. Ingat, "Waktu adalah pedang, maka jika kita tidak bisa menggunakannya dengan benar, maka akan memotong leher kita, *AL WAQTU KASSAIIF, IN LAM TAQTA'HU QATHA-AKA* .

(RW-PADANG, 25/03/19), pukul05.30

OPTIMISME

OPTIMISME itu jauh lebih penting daripada pesimisme, karena kita masih punya harapan untuk hidup lebih baik di masa datang, dan kita selalu jadikan kesulitan dan mushibah sebagai tantangan untuk maju dan meraih sukses, bukan sebagai hambatan.

Optimisme menjadikan diri kita lebih bersifat proaktif daripada reaktif terhadap persoalan yang muncul di sekitar kita. Optimisme menjadikan kita bisa dengan mudah berpikir alternatif.

Optimisme mendorong kita untuk berpikir positif, positive thinking, husnudz dzon, karena tidak pernah menyalahkan, mengkambing hitambangkan orang lain.

Walaupun pada prakteknya, pesimisme cenderung terjadi pada banyak orang. Hal ini bisa dimaklumi, karena adanya pengalaman yg kurang baik atau berdasarkan keyakinannya tidak banyak keuntungan yang diperoleh dibandingkan dengan pilihan lain.

Terlepas dari plus dan minusnya optimisme dan pessimisme, untuk memperoleh hidup yang lebih baik di masa depan, hidup kita jauh lebih penting diarahkan oleh optimisme, karena optimisme lebih menjadikan diri kita sebagai subjek daripada objek. Optimisme menjadikan diri kita memiliki sikap husnudz-dzan terhadap dan mencari hikmah dari apapun yang ditakdirkan oleh Allah swt, karena setiap mushibah sekalipun yang ditimpakan oleh Allah swt, baik itu kelaparan, rasa takut, hilangnya harta benda, rusaknya tanaman, maupun hilangnya jiwa, wajib kita sikapi dengan ikhlas dan sabar.

(RW)

KONTROL DIRI

KONTROL diri merupakan salah satu aspek mental yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Juga merupakan suatu kemampuan yang mengatur emosi, pikiran dan perilaku untuk menghadapi godaan dan gerak hati. Bahkan merupakan suatu kecakapan personal yang sangat diperlukan untuk mengendalikan dan mengarahkan kita dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Sebaliknya jika kita memiliki kecakapan kontrol diri yang rendah, semakin sulit kita dalam mencapai tujuan.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek penting untuk meraih suatu keberhasilan, selain aspek kewaspadaan, inisiatif dan kepastian tujuan. Kontrol diri dapat juga disebut disiplin diri, kerena menyangkut komitmen dan pengendalian diri. Jika perilaku tidak terarah, dan sedikit menyimpang dari tujuan, maka secara otomatis terjadi koreksi perilaku oleh diri sendiri. Di sinilah kontrol diri memainkan peran penting. Dalam kehidupan kita sebagai

orang beragama, sebenarnya tidak cukup kontrol diri itu mengandalkan pikiran saja melainkan yang jauh lebih penting adalah hati yang fungsional. Ingat bahwa hati adalah kompas kehidupan,

Begitu pentingnya Kontrol diri bagi seseorang, Daniel Ndukwu, (2018) mengidentifikasi beberapa keuntungan, di antaranya, (1) meningkatkan kapasitas pembuatan keputusan, (2) meningkatkan kesempatan untuk sukses, (3) dapat membantu kita membatasi perilaku, seperti bohong, pesta minuman keras, (4) memperbaiki fokus, (5) memungkinkan untuk mendapatkan kekayaan, dan (6) mempromosikan kongruensi (aspek emosi, mental, dan hati). Kontrol diri memang banyak memberikan manfaat, tidak untuk diri sendiri secara fisik dan mental, melainkan juga bermanfaat bagi orang lain.

Kontrol diri pada hakekatnya bukan suatu kecakapan bawaan, melainkan kecakapan yang diperoleh dari lingkungan. Karena itu kita memiliki peluang untuk menanamkan kontrol diri pada anak sedini mungkin. Scott Turansky memperkenalkan beberapa cara melatih kontrol diri, yaitu (1) mengajari anak untuk datang ketika dipanggil, (2) mengajari anak untuk merespon secara positif terhadap koreksi, (3) sejumlah keterampilan sosial menghendaki kontrol diri, misalnya: mendengar, tahu kapan dan bagaimana interupsi, dan mengontrol marah, (4) mendorong anak aktif ketika ada kegiatan untuk membangun disiplin diri, (5) ketika anak menerima hadiah dapat disempatkan

membahas disiplin diri, (6) menggunakan waktu sebelum tidur mengajari tentang disiplin diri, dan (7) kegiatan rutin pagi hari dapat dijadikan momentum dalam mengajari tanggung jawab dan disiplin diri. Sungguh banyak peluang yang bisa dimanfaatkan orangtua dalam melatih kontrol diri, misalkan waktu makan dan habis sholat berjamaah.

Kontrol diri hakekatnya bukan hanya waktu anak masih kecil, melainkan waktu anak dalam mengarungi masa-masa sekolah dan kuliah, bahkan waktu insan itu dalam bekerja, berkeluarga dan bermasyarakat. Termasuk juga dalam beragama. Tanpa kontrol diri yang kuat kita tidak akan bisa meraih sukses dalan studi, karir, dan hidup.

Kita bisa cermati suasana dan kondisi belakangan ini, bahwa kontrol diri sangat diperlukan dalam menghadapi perkembangan hasil rekapituasi hasil pilpres/wapres dan legislatif. Semua pihak yang berkepentingan (stakeholders) dituntut harus mampu tunjukkan kontrol diri, terutama yang terkait dengan pilpres dan wapres. Kini dapat kita lihat terjadi claim kemenangan dari kedua belah kubu. Secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kehidupan kita dalam berbangsa dan bernegara, bahkan sampai pada kehidupan bermasyarakat. Untu menghadapi situsi ini perlu kontrol diri semua dan dibutuhkan tindakan jujur, adil dan objektif dalam melaksanakan tugas,. Tidak boleh mengutamakan kepentingan pribadi dan kelompoknya tanpa mengabaikan nilai-nilai demokrasi.

Akhirnya kita bisa menyadari bahwa kontrol hidup sangat dibutuhkan oleh semua, terlebih-lebih orang yang mendapatkan amanah. Jika kita semua bisa tunjukkan kontrol diri yang dilandasi dengan hati dan agama secara ikhkas, insya Allah kita semua dapat menjalani hidup dengan baik, yang bisa memberikan manfaat dan jauh dari hal-hal yang tidak kita inginkan.

(Rochmat Wahab, YOGYA,
22/04/2019, Senin, pukul 07.30)

MENGATASI LUPA

SETIAP informasi tidak selalu bisa masuk ingatan. Informasi yang tersimpan dalam otak, tidak selalu bisa direproduksi atau diingat kembali dengan setia. Ketidakmampuan mereproduksi infirmasi yang telah disimpan, itulah lupa. Lupa ingin selalu dijauhi setiap orang, karena lupa menjadikan kita gagal mengikuti ujin masuk sekolah, tidak lulus dalam ujian akhir, dan tidak lolos dalam seleksi masuk kerja. Lupa juga membuat orang tak nyaman hidupnya.

Ingat bahwa secara sunnatullah, fitrah, bahwa sesungguhnya manusia itu tempat lupa dan bersalah, Alinsaanu mahalul khoththo wan nis-yaan (Pepatah Arab). Walaupun demikiaan lupa dapat ditelusuri penyebabnya sebagai berikut: (1) adanya kesan waktu belajar yang tidak tepat, (2) lamanya informasi tersimpan, (3) adanya gangguan baik internal maupun eksternal (4) kurangnya istirahat dan tidur, (5) gangguan kesehatan fisik dan mental, (6) hakekat yang dipelajari dilihat dari kemanfaatan, (7) metode yang digunakan untuk belajar, dan(8) naiknya emosi.

Berbuat lupa ada yang disengaja dan tidak sengaja. Orang lupa yang disengaja sangatlah tak terpuji, namun orang lupa yang tidak disengaja sangatlah bisa dimaklumi. Oleh karena itu bagaimana kita terus perlu menjaga kesetiaan dalam mengingat hal-hal yang penting. Supaya terhindar dari lupa yang merugikan semua.

Akibat dari lupa, bisa merugi secara duniawiyah, bahkan juga bisa secara *ukhrawiyyah*. Secara duniawiyah, lupa bisa berakibat kita gagal ujian dan gagal tes. Bisa juga kita dimarahi orang lain karena lupa akan janji yang sudah dibuat. Masih lagi kerugian yang dialami, akibat dari lupa. Secara ukhrawiyyah, lupa yang disengaja tidak menunaikan ibadah fardlu karena lemahnya iman dan rendahnya disiplin. Namun di luar dugaan akibat lupa, sejumlah kasus bahwa orang yang lupa selamat dari mushibah besar. Lupa yang demikian benar-benar di luar kemampuan manusia. Dengan kata lain bahwa Tuhan dengan sifat Yang Maha Kuasa dapat selamatkan hamba-Nya dengan membuat lupa.

Untuk mengurangi lupa dan mengatasi lupa yang sering terjadi dalam kehidupan kita, maka dapat dilakukan berbagai upaya, di antaranya: (1) memanfaatkan jasa teknologi, (2) mengotomatisasikan tugas-tugas rutin, (3) menggunakan self talk di hp atau arloji, (4) menciptakan reminder yang bersifat visual, (5) menciptakan sistem yang sederhana, misalkan menaruh sesuatu yang setiap dibutuhkan di tempat tertentu, (6) membuat daftar untuk memudahkan ingat semua, (7) membuat cara tertentu untuk menghafal (8)

meminta orang lain untuk mengingatkan, dan (9) meminta bantuan. Mengatasi lupa dalam kehidupan sehari-hari dapat kita lakukan beberapa cara ini. Namun beberapa kondisi lupa lainnya dapat dilakukan dengan cara lain.

Persoalan lain yang bisa terjadi dalam praktek tahfidzul Qur-an. Suatu karunia Allah ummat Islam yang tersebar di seluruh dunia tanpa memandang background bangsanya bisa menghafal 30 juz Al Qur-an. Menurut buku Ta'limut Ta'lim, bahwa lupa itu terjadi bisa disebabkan oleh perilaku ma'shiyat dan atau dosa. Justifikasinya bila orang berdosa, hatinya menjadi tidak tenang dan sulit berkonsentrasi, akibatnya lupa. Hal ini berlaku tidak hanya pada penghafal Al Qur-an, tetapi juga pemilik ilmu lainnya. Untuk menghadapi lupa, ada do'a yang insya Allah bisa diamalkan ketika lupa, yaitu: ALLAHUMMA SHALLI SHALAATAN TUKTABU FIS SUTUUR, WATUSYRAHU FISH SHUDUUR, WATUHAWWINU JAMII'UL AMRI BIRAHMATIKA YAA ARHAMAR RAAHIMIIN. Doa ini dibaca ketika hadapi lupa, terus menenangkan diri dan konsentras lalu dibaca dengan khusu', mengharap pertolongan Allah swt. Insya Allah secara perlahan-lahan ingatan mulai muncul. Ingat, bahwa ilmu itu ada di dua tempat yaitu terdokumentasikan dalam tulisan dan tersimpan di hati.

Demikianlah, bahwa lupa itu manusiawi. Lupa bisa disebabkan faktor internal dan eksternal. Lupa umumnya bisa mendatangkan banyak kerugian. Namun dalamYogy kasus tertentu lupa bisa mendatangkan kebaikin dengan

seijin Allah swt. Disadari sepenuhnya bahwa hampir semua orang ingin sekali mampu mengatasi lupa, kendatipun hal ini tidak mungkin. Karena faktor usia yang semakin senja, daya ingat semakin kurang setia. Untuk itu pikiran dan hati perlu terus dijaga dengan sharing pengalaman, rajin mengaji, rajin beribadah, rajin membaca, rajin menulis dan sebagainya. Semoga dapat mengeliminir lupa.

(Rochmat Wahab, YOGYA,
16/04/2019, Selasa, pk 11.45)

KEMALASAN

RAJIN dalam hidup itu penting dan menghasilkan. Tapi tidak semua orang bisa komitmen untuk rajin, ada juga yang malas. Jika seseorang itu malas, pada hakekatnya seseorang itu secara intrinsik tidaklah malas, sebab boleh jadi dia belum menemukan apa yang dia inginkan, atau karena alasan tertentu dia tidak ingin melakukan sesuatu.

Mengapa seseorang itu malas? Ada sejumlah penyebab seseorang menjadi malas, di antaranya: kebiasaan, kurang motivasi, suka menunda pekerjaan, kurang mendapatkan rekognisi, kepercayaan diri rendah, dan sebagainya. Coba apa ada faktor lainnya yang membuat kita malas?

Sikap malas tentu tidak bisa kita biarkan, karena akan merugikan kita sendiri juga orang lain. Selanjutnya malas bisa membuat kita gagal meraih sesuatu yang menjadi kunci keberhasilan kita. Juga bisa membuat kecewa orang lain, karena kita tidak bisa memenuhi keinginannya. Bahkan malas pun bisa akibatkan kita jauh dari Tuhan.

Jika ini bisa terjadi maka fatal. Dengan terhindar dari malas, semua urusan hidup bisa diselesaikan dengan baik dan bisa mendapatkan dan memberikan kepuasan serta kemaslahatan hidup di dunia sampai di akhirat.

Lantas apa yang bisa diupayakan untuk dapat membunuh dan mengatasi perilaku malas. Setidak-tidaknya melalui mendirikan sholat (anjuran sholat tepat waktu) dan menunaikan puasa (jujur dalam berpuasa) secara langsung bisa membantu kita untuk atasi perilaku malas. Selain itu ada tips untuk mengatasi kemalasan, di antaranya: (1) memecah suatu tugas menjadi tugas-tugas yang lebih kecil, (2) istitahat, tidur, dan berolahraga, (3) membangun motivasi, (4) membuat visi tentang apa yang dicapai dan posisi/profesi apa yang dicita-citakan, (5) memikirkan tentang keuntungan yang dapat diraih jika dapat mengatasi kemalasan, (6) memikirkan trntang konsekuensi dari kemalasan, (7) melakukan sesuatu pada saatnya, tidak menunda, (8) menvisualisasikan menyelesaikan masalajh/tugas/pekerjaan dengan mudah, energik dan antusias, (9) mengulang-ulang afirmasi, (10) menghargai suatu tugas sebagai suatu latihan, (11) menolak penundaan selesaikan tugas, dan (12) belajar dari orang-orang yang berhasil (www.successconsiounusness.com)

Tip-tip ini sah-sah saja sebagai tawaran untuk atasi kemalasan, tapi semuanya kembali kepada kita. Bahwa sukses dan bahagia di manapun sampai kapanpun tidak akan pernah diraih dengan kemalasan. Jika kita hidup

dengan disiplin dan penuh semangat, insya Allah sikap dan perilaku malas akan terkikis habis cepat atau lambat. Semoga kita tidak dihinggapi virus kemalasan. Sebalikya virus need of achievment yang ditemukan oleh David McClelland harus bisa disosialisasikan kepada semua.

(RW-Uzbek)

MENGATASI KEMALASAN

KEMALASAN merupakan lebih sebagai suatu kebiasaan daripada sebagai sesuatu issu kesehatan mental. Kemalasan merefleksikan hilangnya harga diri dan hilangnya rekognisi positif, kurangnya disiplin berasal rendahnya kepercayaan diri, dan kurangnya minat terhadap kegiatan. Kemalasan mungkin sebagai manifestasi penundaan atau kebingungan.

Kemalasan menurut Islam memiliki banyak makna. Kemalasan yang bisa dimaklumi, karena tidak ada semangat menunaikan pekerjaan lain yang bukan pekerjaan utamanya. Kemalasan lain yang bisa dimaklumi, yaitu tidak melakukan lagi pekerjaan yang pernah dilakukan, misalnya sholat sunnat, mengaji al Qur-an. Akhirnya, kemalasan yang sangat dikhawatirkan, karena bisa masuk katagori maksiyat, karena malas menunaikan ibadah wajib dengan sengaja.

James (2017) menjelaskan bahwa ada sepuluh penyebab terjadinya kemalasan, yaitu *(1) Penundaan (Procrastination), (2) Gangguan/kebingungan (Distraction), (3) Pilihan gaya hidup yang rendah (Poor lifestyle choices), (4) Kelelahan (Exhaustic), (5) Kebimbangan (Indecisiveness), (6) Nutrisi jelek (Poor nutrition), (7) Kurangnya motivasi, (Lack of motivation, (8) Kurangnya penghargaan diri (Lack of self worth), (9) Ketiadaan rasa tanggung jawab (Irresponsibility), (10) Terlalu banyak yang harus dikerjakan (Too much to do)*

Manurut Abdullah Alhadad (Haqiqi, 2018) bahwa dalam perspektif Islam bahwa yang menyebabkan malas beribadah ada lima hal penting, yaitu (1) Iman yang lemah, (2) Berbuat maksiat, (3) Ketidaktahuan, (4) Harapan dan keinginan yang berlebih, (5) Mengkonsumsi makanan syubhat. Semuanya ini membuat malas untuk beribadah, karena imannya saja lemah yang tidak mampu memotivasi dengsn kuat untuk beribadah. Belum lagi perilaku maksiatnya yang menyebabkan pikiran tidak tenang karena dosa menumpuk, dehingga membuat tidak yakin ibadahnya diterima.

Ada beberapa cara untuk atasi kemalasan di antaranya (1) berbuat baik terhadap diri sendiri, (2) mulai dari selangkah kecil ke depan, (3) melakukan sebagian kecil dari hal-hal penting pada hari itu, (4) beristirahat sejenak ketika sedang fokus kerja, (5) mematikab kerja komputer untuk waktu sesaat, (6) membuat daftar yang menurunkan dan menaikkan motivasi terbarukan, (7) merapikan hidup kita,

(8) berbuat baik dengan sandungan dari waktu ke waktu, (9) membiarkan antusiasm, energi, dan motivasi orang lain yang ada pada diri kita, (10) menghargai dengan benar dan menikmati waktu kemalasan (Henric Edberg, 2016)

Adapun mengatasi kemalasan dalam perspektif Islam, Abu Adillah (2013), di antranya (1) menyadari pentingnya waktu, (2) bergaul dengan teman yang baik, (3) membaca kisah-kisah semangat orang salaf (generasi terbaik, (4) beristiqamah menjalankan amal shaleh, (5) mengisi yang bermanfaat, dan (6) Berdoa kepada Allah lindungan dari kemalasan

Kemalasan dapat dipahami dengan perspektif umum dan Islam. Yang ulasannya dapat saling melengkapi. Ternyata kemalasan itu bisa merugikan, tetapi juga bisa menguntungkan. Merugikan jika kemalasan itu menjadi kunci kegagalan studi, karir dan hidup. Walau kita pintar, tapi malas studi, malas bekerja, dan malas hidup (menunaikan tugas kehidupan di keluarga dan masyarakat), maka jadinya bisa gagal studi, karir dan hidup kita. Menguntungkan jika kemalasan itu menjadi kunci keberhasilan studi, karir, dan hidup. Walau posisi kemampuan rata-rata, tapi malas cheating dan plagiasi waktu studi, malas melanggar disiplin waktu kerja, dan malas bikin konflik di keluarga dan di masyarakat. Maka jadinya kita berharap bisa berhasil studi, karir dan hidup kita. Apapun perspektifnya, asal dimanaj dengan baik, maka ending-nya yang penting bisa memberi banyak manfaat.

Kemalasan ternyata tidak hanya terkait dengan urusan duniawiyah. Melainkan kemalasan juga erat dengan urusan ukhrawiyyah. Karena itu kemalasan yang dimaknai negatif harus dikubur hidup-hidup, karena kemalasan itu tidak hanya merugikan diri sendiri, melainkan juga institusi. Kemalasan yang terkait denga ibadah khas bisa menggiring kita berbuat maksiat dan akhirnya kita tidak bisa menghirup wanginya bau syurga. Semoga Allah swt melindungi diri kita dari kemalasan, sehingga dapat meraih sukses studi, karir dan hidup di dunia dan akhrat. Aamiin.

(RW-YOGYA, 29/03/2019), pukul 05.30.

KEBIASAAN MEMBACA

MEMBACA adalah wahyu pertama kepada Muhammad ketika diangkat sbg Rasul Allah. Membaca dapat dimaknai di samping sebagai aktivitas mengartikulasikan ayat-ayat qauliyah, juga memahami ayat-ayat kauniyah. Ini mengindikasikan bahwa di mata Allah SWT membaca itu sangat penting. Demikian juga di mata manusia bahwa membaca merupakan jendela dunia. Baik menurut Allah SWT maupun manusia membaca memiliki tempat terhormat.

Membaca bisa menjadi indikator penting bagi kemajuan bangsa. Warga negara negara-negara maju cenderung memiliki kebiasaan membaca yang sangat baik. Sebaliknya warga negara di negara-negara yang sedang berkembang, seperti Indonesia memiliki ranking dalam literasi membaca masih jauh dari membanggakan, karena posisinya berada di bagian bawah sekali. Mengapa di negara maju literasi membacanya baik sekali, salah satu faktornya adalah

penanaman kebiasaan membaca dilakukan sedini mungkin. Mereka menerapkan *emergency literacy* (pengetahuan tentang keterampilan membaca dan menulis sebelum mereka belajar cara membaca dan menulis). Termasuk anak-anak belajar membaca melalui mendengar orangtua yang membacakan buku. Ini upaya yang efektif untuk membangun masyarakat membaca (*reading society*).

Bahwa kebiasaan membaca merupakan aset yang sangat berharga dalam meraih sukses. Kebiasaan membaca tidak saja penting untuk urusan akademik, melainkan juga untuk hidup sehari-hari. ETL (2019) menjelaskan ada lima alasan, mengapa kebiasaan membaca itu penting, di antaranya (1) membaca meningkatkan perbendaharaan kata (vocabulary), (2) membaca meningkatkan rentang perhatian, (3) kebiasaan membaca yang baik menyiapkan anak untuk memasuki sekolah, (4) mengembangkan kebiasaan membaca di usia dini akan mengarahkan cinta buku sepanjang hidup, dan (5) membaca mendorong adanya rasa haus terhadap pengetahuan.

Kebiasaan membaca itu bukanlah datang tiba-tiba, melainkan perlu diupayakan sendiri dengan sungguh-sungguh dan istiqamah. Leo Babauta sebagai expert di bidang Membaca memperkenslkan sejumlah cara untuk menciptakan kebiasaan membaca, yaitu (1) menetapkan waktu (lamanya untuk tiap harinya), (2) selalu membawa buku, (3) membuat daftar buku, (4) cari tempat yang nyaman, (5) kurangi waktu untuk TV/internet (yang tidak terkait

dengan aktivitas membaca), (6) bacakan buku untuk anak, (7) buat dan menjaga log (catatan tentang buku, info tentang waktu mulai dan mengakhiri aktivitas membaca), (8) pergi ke toko buku bekas, (9) mempunyau hari kunjungan perpustakaan, (10) membaca buku-buku yang menyenangkan atau menantang, (11) membua suatu tujuan yang tinggi (misal, tahun ini saya mau baca 300 buku), dan (14) menetapkan jam membaca setiap harinya dan hari dalam mingguan. Semakin banyak upaya ini semakin banyak aktivitas membaca dan semakin terkontrol.

Mengingat pentingnya kebiasaan membaca, maka orangtua memiliki tanggung jawab moral untuk mendorong anak-anak untuk aktif dan senang membaca. Karena membaca tidak hanya untuk kepentingan akademik semata, melainkan untuk mengikuti kemajuan zaman, terlebih-lebih di era teknologi informasi. Toyyab Babar memberi tips untuk orangtua dalam mendorong anak memiliki kebiasaan membaca, di antaranya (1) mengembangkan bahasa oral anak, (2) membaca bebera cerita setiap hari, (3) menkondisikan lingkungan anak dengan materi bacaan, (4) mendorong berbagai akvitas membaca, (5) menggunakan teknologi untuk tingkatkan self-esteem, (6) mempersilakan anak-anak untuk menggunakan e-readers, (7) mempersilakan anak tentang apa yang mereka baca, (8) membantu anak untuk memilih buku-buku yang sesuai dengan usia, (9) buatlah aturan penggunaan gadget dan aplikasi, (10) tunjukkan kepada anak atas ketertarikan

terhadap buku yang dibaca anak.

Untuk mengakselerasi kebiasaan membaca menuju masyarakat membaca (reading society), dirasakan perlu sekali menciptakan budaya membaca melalui gerakan membaca. Menjadi tanggung jawab kita semua untuk menjadikan kebiasaan membaca sebagai kebutuhan, bukan sebagai beban. Menjadikan membaca sebagai sesuatu yang menyenangkan, mencerdaskan dan mencerahkan hati. Membaca apapun perlu diupayakan, tapi jangan sampai melupakan membaca, memahami dan mengamalkan kitab sucinya (Al Qur-an bagi yang beragama Islam). Bagaimana dengan posisi kita sebagai orangtua atau pendidik dalam memainkan peran menfasilitasi anak untuk memiliki kebiasaan membaca?

(RW-Al Hikam Depok, 24/03/2019), pukul 05.30.

HIDUP TERINSPIRASI

PADA hakekatnya hidup itu tidak kosong. Ada sesuatu yang menggerakkan sehingga kita bisa melihat ragam perilaku seseorang. Ada perilaku yang biasa dan ada pula perilaku yang menakjubkan, sehingga orang itu dikenal oleh banyak orang, sekalipun semula tidak dikenali sebanyak itu. Perilaku tentu tidak lepas dari kondisi perilakunya. Seseorang yang demikian itu tidak lepas dari inspirasi yang mewarnai hidupnya.

Banyak yang mengispirasi hidup kita. Ada yang berbentuk ketokohan dalam beragama, ketokohan dalam kehidupan, ketokohan dalam profesi, ketokohan dalam pemikiran, ketokohan dalam kebudayaan, ketokohan dalam kepenulisan, ketokohan dalam kepemimpinan, ketokohan dalam perjuangan, pengalaman hidup orang sukses, keteladanan dalam berkeluarga, ide cemerlang orang tak beruntung, kemenangan di balik keterbatasan dan sebagainya. Ragam kehidupan yang menginspirasi inilah yang

membuat banyak perilaku unggul yang berbeda-beda yang patut dihargai dan diberikan rekognisi.

Perbedaan itu tidak semata-mata pengaruh yang menginspirasi, tetapi faktor-faktor internal dan eksternal lainnya yang tidak bisa dipungkiri, walaupun kunci utamanya tetap ada pada yang menginspirasi. Faktor internal bisa yang intelektual, bisa yang non intelektual. Demikian juga faktor eksternal bisa terkait dengan kondisi fisik, sosial dan kultur. Juga bisa ada faktor lain yaitu momentum dan izin Allah swt.

Inspirasi itu dapat dijaga dan dapat menjadi kekuatan yang mendorong sepanjang kehidupan. Dengan begitu inspirasi menjadi faktor penting sepanjang hidup manusia. Kita sendirilah yang menentukan apa yang bisa menginspirasi dalam hidup kita, sehingga kita lebih baik dari waktu ke waktu.

Dalam mendidik anak kita harus berhati-hati. Sangat dihargai bahwa ada suatu keluarga yang berhasil hidupnya, karena suami dan isteri sukses studi dan karirnya. Kesuksesan membuat keduanya tidak percaya lagi pendidikan formal untuk anaknya, karena sekolah sebagus apa pun tidak bisa memenui harapan keduanya. Akhirnya anaknya dididik sendiri (homeschooling). Bisa dibayangkan anak itu terisolasi dari dunia nyata yang ada di luar, walau dia bisa mengakses lewat digital. Anak itu bisa ditebak, bahwa dia cenderung kaya dengan ilmu yang kering dari humanisme dan terbatas inspirasinya karena terbatas

interaksi dengan manusia lainnya. Ini sangat berbahaya dan tidak menguntungkan. Padahal kehadiran manusia di sekitarnya secara langsung akan berbeda. Karena hakekatnya belajar di luar rumah, terjadi proses belajar kehidupan yang terbentang luas yang dapat menspirasi kehidupan.

Untuk menjadi orang tua dan pendidik yang bertanggung jawab, salah satunya kita berbuat seoptimalnya untuk hadirkan banyak hal yang bisa menginspirasi anak-anak, para siswa dan mahasiswa. Menjadikan mereka tumbuh dan berkembang secara utuh melalui inspirasi. Inspirasi juga tidak hanya bisa dilakukan di dalam tembok- tembok pendidikan, melainkan juga di lingkungan sekitar. Juga bisa dibantu lewat multi media yang berkembang sejalan dengan kemajuan jaman. Inspirasi apapun harus kita arahkan anak bisa menjadi hamba Allah swt yang taat ibadahnya dan khalifah filardhi yang bertanggung jawab. Aamiin. Semoga.

(RW-YOGYA, 23/03/2019), pukul 05.30.

MOTIF MANUSIA

PADA dasarnya setiap orang ingin berhasil dalam hidupnya. Pada faktanya ada yang berhasil, cukup berhasil dan kurang berhasil., bahkan ada yang tidak berhasil. Banyak pengalaman empirik dan teori yang dapat menjelaskan keberhasilan hidup seseorang, baik yang terkait dengan faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal juga bisa terdiri atas faktor intelektual dan non intelektual. Salah satu faktor non intelektual yang sering memberikan kontribusi untuk meraih keberhasilan adalah motif atau kebutuhan (*need*).

Secara historis, tokoh psikologi yang telah berhasil mengembangkan teori kebutuhan adalah Abraham Maslow. Selanjutnya teori kebutuhan dikembangkan oleh David McClelland (1961) melalui bukunya yang berjudul , "The Achieving Society." Dia mengidentifikasi tiga motivator, yaitu motif berprestasi, motif affiliasi, dan motif kekuasaan. Setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda tergan-

tung pada motivator dominan. Yang tergantung juga pada budaya dan pengalaman hidup.

Untuk lebih tahu secara detil, ketiga motif manusia dapat diungkapkan secara berturut-turut.

Motif Berprestasi dapat dicirikan dengan antara lain, (1) memiliki suatu kebutuhan yang kuat untuk menentukan tujuan dan mencapai tujuan-tujuan yang menantang, (2), menghadapi resiko untuk meraih tujuan, (3) suka menerima umpan balik secara berdasarkan kemajuan dan prestasi, dan (4) sering suka bekerja sendiri.

Motif Affiliasi dicirikan dengan antara lain, (1) ingin menjadi bagian dari kelompok, (2) ingin disukai, dan akan sering pergi bersama dengan berkelompok (3) menyukai kolaborasi untuk kompetisi, dan (4) tidak suka dengan resiko tinggi atau ketidakpastian.

Motif kekuasaan yang dicirikan dengan antara lain(1) ingin mengontrol dan mempengaruhi orang lain, (2) suka untuk memenangkan argumentasi, (3) menikmati kompetisi dan kemenangan, (4) menikmati status dan rekognisi.

Vinish Parikh (2018) berhasil menformulasikan keuntungan dan ketidakberuntungan Teori Motivasi Manusia Mcllaland. Keuntungannya di antaranya, (1) pegawai diberi tugas sesuai kebutuhannya, (2) tidak ada kesempatan untuk beralasan, (3) pegawai terpuaskan. Sedangkan ketidakbertuntungannya di antaranya, (1) mengabaikan kebutuhan dasar, (2) sekedar tiruan (hadir bukan karena keahlian), (3) sulit mendapatkan posisi sesuai dengan

kebutuhan. Menyadari akan keuntungan dan ketidakberuntungan teori ini, maka siapapun yang mau menggunakan teori ini harus berhati-hati. Jangan sampai salah dan dirugikan.

Secara selintas bahwa ketiga kebutuhan ini berdiri sendiri-sendiri. Seseorang bisa saja memiliki motif berprestasi tinggi, tetapi tidak tinggi pada motif lainnya. Demikian juga seseorang bisa menunjukkan motif kekuasaan tinggi, tetapi tidak tinggi pada motif lainnya. Hal ini bisa terjadi pada setting kehidupan dalam lingkungan kerajaan atau setting tertentu. Karena posisi itu didapat dari pemberian.

Dalam konteks kehidupan demokrasi, ketiga motif itu seharusnya dilalui secara berurutan. Diawali dengan motif berprestasi. Setelah berhasil dilanjutkan dengan motif affiliasi, dan diakhiri dengan motif kekuasaan. Ketika kekuasaan sudah diraih dan perlu dijaga terus, maka seseorang wajib menjaga motif secara istiqamah. Jika tidak, maka sangat mungkin kekuasaan bisa berakhir di tengah jalan. Namun lepas dari itu tanpa dikaitkan dengan kekuasaan, setiap individu seyogianya memiliki motif berprestasi. Karena motif berprestasi sangat berarti bagi kehidupan setiap individu. Tanpa motif berprestasi, seseorang bekerja akan semaunya, sulit disiplin, dan tidak ada gairah. Ujung-ujungnya juga merugi sendiri karena kehadirannya tidak memberikan manfaat.

Akhirnya bahwa apapun motif manusia dalam hidup itu yang mendasari setiap perilakunya. Namun perlu difahami bahwa ketiga motif ini tidaklah bersifat melekat (inherent), melainkan dipelajari. Karena di antara tiga itu yang pasti dibutuhkan adalah motif berprestasi, maka sudah seharusnyalah keterampilan meningkatkan motif berprestasi menjadi penting. Ingat motif berprestasi akan lebih bermakna jika diwarnai dengan nilai-nilai religiusitas. Bahwa setiap amal itu tergantung pada niatnya. (Innamal a'malu binniyaah, walikullim ri-in maa nawaa).

(RW-YOGYA, 21/03/2019), pk.05.30

WAKTU

WAKTU memiliki banyak makna. Waktu bisa berarti ibadah, belajar, sukses, perjuangan, pengabdian, uang, hiburan, atau lainnya, tergantung pada falsafat dan pandangan hidup kita. Jika waktu dapat dimanaj dengan baik, maka dapat berdampak positif, sebaliknya jika tidak dimanaj dengan baik bisa berdampak negatif.

Banyak kasus, bahwa orang-orang yang dapat mengelola waktu dengan baik, mereka menjadi orang beriman dan bertaqwa dengan baik, sukses studi, karir dan hidupnya. Sebaliknya orang yg tak disiplin menjaga waktu, abaikan dan buang waktu dengan kegiatan cuma-cuma, bahksn maaf tercela, maka kehidupannya cenderung sulit dan bermasalah. Ada Mahfudhat yg perlu menjadi renungan, "Alwaqtu kassaiif, in lam taqtha'hu qatha-aka", yang artinya "Waktu itu laksama pedang, jika kamu tidak gunakannya dengan baik, maka akan memotongmu".

Kita juga ingat hadits Rasulullah saw, bahwa "Barang siapa yg hari ini lebih baik daripada kemarin, maka dia

beruntung; barang siapa yg hari ini sama dengan hari kemarin, maka mereka merugi; barang siapa yg hari ini lebih jelek daripada dari kemarin, maka dia binasa. Betapa penting menjaga waktu terutama yang hidupnya ingin bahagia dunia dan akhirat.

Coba kita perhatian peringatan keras Allah swt, bahwa setiap insan merugi, kecuali yang berman, beramal shaleh, berwasiat tentang kebajikan dan kesabaran.

Memperhatikan akan pentingnya waktu, maka kecakapan manajemen waktu penting dimiliki setiap insan, walau tidak mudah. Ada sejumlah ikhtiar yang dapat dilakukan untuk mengelola waktu dengan baik:

1) Know your goal
2) Priority wisely
3) Just say no
4) Plan ahead
5) Eliminate distractions
6) Deligate more often
7) Watch what you spend
8)Take care of yourself
(https://quickbooks.intuit.com)

Bagaimana dengan kita, apakah kita termasuk orang yang skillfull dalam manajemen waktu, atau biasa-biasa saja, atau rendah. Apapun yang Anda alami sangat bermanfaat bagi kita semua, semoga ke depan kita bisa lebih baik dalam manajemen waktu, termasuk orang-orang

yang beruntung, bukan termasuk orang-orang yg merugi. Aamiin yaa mujiibas saailiin. SUKSES

Sukses studi, belum tentu sukses karir, belum tentu juga sukses hidup. Sukses studi dan sukses karir, belum tentu sukses hidup. Yang kita semua harapkan adalah sukses studi berlanjut dengan sukses karir dan berujung dengan sukses hidup dunia dan akhirat. Untuk mencapai sukses di setiap tahap kehidupan adalah perlu bersihnya niat, jelasnya cita-cita dan komitmen dan upaya serius untuk meraih mimpi besar.

Untuk mencapai yang ideal tidaklah mudah, karena lebih banyak yang menjumpai kegagalan di setiap tahapan yang bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Untuk itu butuh kesungguhan dan tekad yang terjaga secara terus menerus. Jika belum berhasil studinya dengan cemerlang, masih ada peluang untuk mengesplorasi secara objektif potensi yg ada dan melakukan pengembangan diri secara sungguh-sungguh sampai meraih hasil dengan capaian tertentu yang dalam waktu yang sama dan selanjutnya melakukan pembinaan diri dan keluarga, bahkan pembinaan antar sesama, sehingga bisa meraih sukses di dunia dengan husnul khatimah dan semoga berlanjut di akhirat dengan meraih janntun na'iim..

Jika studi tidak berhasil memuaskan dan karir juga pas-pasan, masih ada kesempatan untuk meraih sukses hidup di dunia dan di akhirat, dengan bekerja sungguh-sungguh apapun sesuai dengan kondisinya, dengan terus tingkatkan

ibadah sesuai dengan kondisi serta mengharapkan ridlo Allah swt dengan penuh kesabaran.

Dalam posisi apapun tetap mengacu pada "I'mal li dunyaaka ka-annaka ta'iisyu 'abadan, wa'mal li aakhiratika ka-annaka tamuutu ghadan".

Pada prakteknya hidup itu memang tidak berjalan linier, dinamika dan fluktuasinya dari yang rendah sampai yang tinggi sekali, sehingga bisa juga ancam eksistensi diri. Kita ingat bahwa Tuhan tidak akan pernah membebani manusia di luar kapasitasnya (*Laa yukallifullaaha nafsan illaa wus'ahaa*). Semoga dengan sabar, husnudz dzon, qanaah, dan ikhlas/ridlo, hidup kita apapun kondisinya dapat kita sikapi dengan baik di hadapan Allah. Semoga. Aamiin.

(RW)

MENJADI WANITA KARIR SUKSES

"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang suami ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para istri-pun ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu"
(An Nisa ayat 32)

"*To all the little girls who are watching, never doubt that you are valuable and powerful and deserving of every chance and opportunity in the world to pursue and achieve your own dreams*". Hillary Clinton

EMANSIPASI wanita dalam pendidikan di tanah air susah menampakkan hasilnya, terutama di jenjang pendidikan tinggi. Hampir sama jumlah proporsi partisipasi pendidikan antara pria dan wanita. Bahkan untuk seleksi masuk PTN yang melalui SNMPTN angka calon mahasiswa wanita menduduki proporsi cukup signifikan lebih tinggi daripada calon mahasiswa pria. Mengapa demikian, karena yang

menduduki ranking 10 besar di kelas siswa SMA-MA-SMK cenderung didominasi oleh siswa wanita. Demikian juga yang sering nampak mahasiswa yang bisa meraih IPK tertinggi di setiap program studi dan fakultas di hampir semua universitas diraih oleh wisudawan puteri. Kondisi inilah yang secara perlahan-lahan dapat mengarahkan kepada wanita karir yang sukses.

Dengan penegakan demokrasi dalam berbangsa dan bernegara, jumlah wanita yang bisa berhasil mengakses pekerjaan terus meningkat. Seiring dengan itu probabilitàs angka wanita yang berhasil promosi di tempat kerjanya juga terus meningkat. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada sektor yang secara konvensional didominasi oleh wanita, misalnya sektor pendidikan dan kesehatan, melainkan juga di sektor-sektor lain, misalnya ekonomi, teknologi, hankam, dan sebagainya.

Wanita yang berhasil baik secara personal maupun profesional cenderung memiliki gaya dan kebiasaan hidup yang secara signifikan berbeda dibandingkan dengan wanita lainnya. Elena (2018) mengidentifikasi wanita yang sukses cenderungmenunjukkan kebiasaan hidup sebagai berikut, (1) memiliki spirit pagi (yang digambarkan dengan memiliki banyak energi, (2) terbiasa menulis sesuatu yang penting, (3) mengetahui dan mengutamakan prioritas, (4) secara konstan memperbaiki diri, (5) menantang diri sendiri untuk kemajuan, (6) mengambil dan mengikuti pendidikan dengan serius, (7) menfokuskan diri terhadap

sesuatu pada suatu waktu, (8) membuat suatu perencanaan jangka pendek, (9) menkonsumsi makanan yang sehat, (10) belajar dari kegagalan. Kesepuluh kebiasaan ini sangat terkait dengan keberhasilan hidup dunia yang di luar nilai-nilai kehidupan dan keagamaan. Jika dengan nilai-nilai itu maka wanita yang sukses cenderung wanita yang bisa menjaga martabatnya sebagai wanita baik sebagai pribadi maupun pemimpin keluarga serta wanita yang taat menunaikan ajaran agamanya.

Wanita karir sukses tidak selalu mudah diwujudkan atau diraih. Karena dalam prakteknya ada sejumlah tantangan yang tidak bisa diabaikan dan harus dihadapi. Linda Gimmeson (2019) mengemukakan ada 6 tantangan yang akan dihadapi oleh wanita yang mau mengejar karir, yaitu; (1) adanya kebutuhan menjadi sesuatu untuk setiap orang, (2) sedikitnya kesempatan untuk pimpinan, (3) kolega yang lebih muda, (4) adanya pilihan yang terbatas untuk yang tanpa gelar, (5) kesulitan bernegosiasi untuk kenaikan gaji, dan (6) kurangnya waktu. Selain daripada itu tantangan wanita untuk raih karir, kadangkala berupa hambatan budaya, tuntutan kerja luar yang benturan dengan tanggung jawab domistik, dan beberapa posisi terkait dengan rambu-rambu agama.

Terlepas dari tantangan apapun bentuknya, bahwa obsesi untuk wanita sukses dapat diikhtiarkan dengan berbagai upaya. Maria Bashi (2017) menawarkan sejumlah sifat yang perlu dimiliki dan dijaga, di antaranya: (1)

bergairah sekali terhadap apa yang dilakukan, (2) Jangan mengharapkan sesuatu yang sempurna, (3) Menjadi boss bagi dirinya sendiri (aktif melakukan kontrol diri), (4) Percaya terhadap diri sendiri, (5) Jangan takut menghadapi resiko, (6) Menyadari sekali bahwa untuk sukses, harus siap gagal, (7) Peduli terhadap diri sendiri, dan (8) Jadwalkan beberapa waktu untuk sendiri.

Pada akhir Abad ke-20 memang pernah di-claim sebagai Era Kebangkitan Wanita, yang direpresentasikan dengan buku yang berjudul MEGATREND FOR WOMEN yang ditulis oleh Patricia Aburden, John Naisbitt. Buku ini menggarisbawahi kemajuan yang dicapai oleh wanita di berbagai sektor. Dengan begitu menjaga fitrah wanita baik dalam konteks agama maupun sosial tidak bisa diabaikan. Karena itulah dalam kehidupan kita perlu melakukan pelurusan makna terhadap kesuksesan karir bagi wanita, sehingga tidak berefek terhadap wanita itu sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa dan agama. Akhirnya sangat diharapkan bahwa wanita karir sukses bisa menjadi pilihan dalam meraih bahagia dan sejahtera baik di dunia maupun di akhirat.

Rochmat Wahab
15 min
BAB IV
MEMBANGUN PRIBADI BERKARAKTER
Like
Comment
Share

SUKSES HIDUP DENGAN MODEL SPIRAL

SUKSES hidup menjadi dambaan dan obsesi setiap orang. Sukses hidup yang selalu diinginkan bukanlah sifatnya sementara melainkan yang bersifat tetap dan berkesinambungan. Cukup banyak orang bisa wujudkan, namun tidak sedikit yang gagal. Orangtua sukses, anaknya jadi gagal. Orangtua gagal, anaknya jadi sukses. Diharapkan sekali kita (yang sedang baca ini) bisa berjuang untuk wujudkan impian besar, sukses untuk semua dan untuk selanjutnya.

Mari kita ambil contoh, bahwa berdasarkan pengalaman masa lalu. Ada sejumlah kasus di kampung bahwa umumnya orangtua kaya sangat menjanjikan anaknya dengan harta warisan, baik tanah pekarangan dilengkapi rumah siap tinggal dan seluas tertentu sawah dan ladang. Mereka tidak peduli pendidikan anaknya. Akibatnya terbagi habis,

satu persatu dari anak-anaknya bangkrut karena tidak memiliki kemampuan memanaj harta warisan dengan baik. Di samping hidupnya sangat konsumptif.

Sebaliknya sejumlah anak dari keluarga tidak mampu secara ekonomik, tapi berpotensi secara akademik memiliki impian besar menjadi orang sukses. Yang dilakukannya adalah andalkan motif berprestasi dan hidup nekad denga memang waktunya untuk belajar dan bekerja untuk menopang studinya. Pagi sekolah, sorenya bekerja, atau pagi bekerja, sorenya belajar. Anak ini hidupnya lebih produktif. Berangsur-angsur anak-anak yang hidupnya terjaga dengan baik akhirnya sukses studi, sukses karir, dan sukses hidup.

Kasus lainnya yang terjadi pada keluarga sukses, di kota, dengan karir yang sukses dengan kesibukan kedua orangtua yang padat membuatnya tidak bisa kontrol dengan baik, sehingga anak menjadi korban pergaulan bebas dan penggunaan obat, dan sekolahnya berantakan. Gambaran kasus seperti ini tentu memberikan isyarat bahwa masa depan anak tidak terbekali keahlian cukup, sehingga berakibat hidupnya tidak sesukses orangtuanya.

Sebaliknya kasus dari keluarga tak beruntung secara ekonomi dan sosial yang tinggal berada di perkotaan, sementara anaknya punya potensi bakat akademik tertentu. Dengan perhatian dan kepedulian sekolah, anak ini mendapatkan orangtua asuh atau beasiswa sekedar mencukup untuk kebutuhan sehari-hari dan belajar.

Sementara itu anaknya juga memiliki tekad kuat dan rajin belajar serta berhati-hati dalam berteman. Juga selalu menjauh dari anak-anak jalanan dan nakal. Bagaimana dampaknya, anak ini pelan-pelan bisa keluar dari lilitan gangguan studi dan hidupnya. Bisa diduga anak memiliki potensi sukses studi, karir dan hidupnya.

Apa makna sukses hidup itu? Tentu yang selalu kita dapat sepakati adalah sukses hidup di dunia dan sukses hidup di akhirat serta dijauhkan dari api neraka. Untuk hidup di dunia juga tidak semata-mata kejayaan yang sifat duniawinya semata yang ditandai dengan kekayaan, pangkat, jabatan, popularitas atau lainnya yang kering tanpa nilai. Namun yang seharusnya kita kejar, adalah kejayaan duniawinya yang dilandasi dengan nilai dan spirit ukhrawiah. Kekayaan diraih dengan cara yang halal. Jabatan diraih dengan cara yang benar, bebas sogok, dan bertindak adil. Pangkat diraih dengan prosedur yang benar, tidak manipulatif dan plagiat. Popularitas diraih melalui kinerja profesional, bukan pencitraan.

Bagaimana raih sukses hidup dengan model spiral? Insya Allah kita sepakat bahwa kesuksesan yang kita raih adalah awal dari kesuksesan selanjutnya, bukan kesuksesan yang terakhir. Artinya kita sukses, harus dilanjutkan dengan kesuksesan anak cucu kita, minimal sama, bukan kesuksesan yang kita raih tidak dilanjutkan oleh anak cucu kita. Untuk mewujudkan sukses secara berkelanjutan tidaklah mudah, membutuhkan kesungguhan dan kerja

optimal baik secara personal maupun kolektif. Karena itu kekompakan keluarga sangatlah penting.

Ada sejumlah prinsip yang perlu menjadi pegangan untuk membangun sukses diri dan keluarga. Adapun prinsip-prinsip itu adalah prinsip keberagamaan, kejujuran, perbaikan, berkesinambungan, dan kepedulian. Pertama prinsip keberagamaan, bahwa hidup kita harus berfondasi kuat dengan nilai-nilai agama, sehingga semua aspek kehidupan kita mengandung spirit agama. Kedua prinsip kejujuran, bahwa dalam beribadah dan bermuamalah didasarkan atas kejujuran untuk mengharapkan ridlo Allah SWT. Ketiga prinsip keadilan, bahwa dalam emban amanah di keluarga, tempat kerja dan masyarakat kita harus tegakkan rasa keadilan.

Keempat prinsip perbaikan, bahwa kita hidup harus selalu berorientasi kepada perbaikan dari waktu ke waktu untuk imbangi dinamika sosial yang ada. Kelima prinsip berkesinambungan, bahwa perbaikan yang dicapai harus terjadi terus menerus, sehingga perbaikan kehidupan berkesinambungan. Keenam prinsip kepedulian, bahwa hidup kita tidaklah dalam kesendirian, tetapi bersama-sama dengan yang lain. Karena itu kepedulian harus diinstutuionalikan dalam keluarga, sehingga terbangun kepekaan sosial. Jika keenam prinsip ini bisa mengkarakter, insya Allah sukses kita dan keluarga akan bisa kita wujudkan dengan baik, walaupun tidak mudah, karena tantang dari luar dan hambatan pada setiap individu tidak

bisa dihindari. Namun dengan keterbukaan yang bisa diupayakan dalam keluarga, diharapkan bisa berkontribusi dalam menghadapi persoalan yang ada.

Akhirnya bahwa sukses dalam kehidupan itu menjadi cita-cita semua. Tidak pernah berhenti kita ingin wujudkan sukses hidup. Kita sadari bahwa definisi sukses itu relatif dan berbeda-beda. Apapun perbedaannya pada akhirnya kita sepakat bahwa sukses hidup tidak hanya difokuskan di dunia saja tapi juga di akhirat. Namun jika harus memilih, yang lebih penting ya sukses di akhirat. Semoga kita bisa raih kedua-duanya. Juga yang sangat penting adalah menjadikan anak dan cucu kita dan seterusnya lebih sukses daripada kita, seperti spiral. Untuk itu perlu ikhtiar personal dan kolektif yang terus menerus. Semoga kita selalu dalam bimbingan Allah SWT. Gimana menurut sahabat Fb

(Rochmat Wahab, Yogyakarta,
03/06/2019, Senin, pukul 08.00)

HIDUP BERPRINSIP DAN BERMANFAAT

PADA hakekatnya setiap insan ingin hidup eksis dan *survive*. Pada kenyataannya ada insan yang hidup di daerah yang baik maupun tidak baik, bisa memberikan banyak manfaat, tapi ada juga insan yang umurnya pendek dan belum memberikan banyak manfaat. Yang ingin kita semua harapkan adalah berapapun Allah beri umur, yang penting kita memiliki hidup yang berprinsip dan memberikan manfaat.

Pertama, mari kita belajar dari hidup ikan. Bahwa ikan itu bisa hidup selama berpuluh-puluh atau beratus-ratus tahun pun di laut yang mengandung zat garam, tidak akan berubah rasa dagingnya menjadi asin dan tetap terasa tawar. Karena ikan itu masih memiliki nyawa atau ruh kehidupan. Namun ketika ikan itu dikeluarkan dari air laut dan dalam keadaan mati, tak bernyawa, dann tidak ber-ruh, yang selanjutnya dimasukkan ke dalam kuali dan diberi

air garam, dalam beberapa menit, maka daging itu sudah terasa asin.

Pelajaran yang kita peroleh dari ikan adalah prinsip dalam hidup itu penting sekali. Prinsip hidup menduduki faktor yang paling penting. Karena orang yang memiliki prinsip tidak akan mudah dipengaruhi oleh siapapun, terutama yang memiliki misi yang tidak baik dan sesuai bagi kehidupannya. Orang yang berprinsip memiliki filter hidup yang kuat. Karena itu sering kita dengar bahwa tegas dan tegak dalam berprinsip, dan luwes atau fleksibel dalam implementasi. Artinya bahwa dalam hidup kita perlu disiplin dalam berprinsip, selanjutnya kita memiliki sikap toleran atau well adapted dalam implementasi, sepanjang itu tidak merugikan dan tidak bertentangan dengan prinsip hidup. Prinsip hidup yang berlandaskan iman, islam, dan ihsan yang bersih.

Kedua, mari kita belajar dari binatang lebah. Bahwa lebah itu menkonsumsi sesuatu yang baik dari sari bunga. Setelah memprosesnya sehingga menjadi madu yang bermanfaat tidak hanya untuk minuman yang sehat, melainkan bisa bermanfaat untuk obat, kesehatan. Sesuatu yang kehadirannya memberikan manfaat dan kebaikan bagi manusia. Bahkan memiliki nilai dan kualitas yang sangat baik.

Pelajaran yang dapat kita petik dari lebah (madu) adalah nilai kemanfaatan dalam hidup. Bagaimana kehadiran hidup kita dunia itu memberikan manfaat. Rasulullah

saw bersabda "*..khairunnaas anfa'uhum linnaas*", yang artinya "sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia. Sepanjang kita mampu memberikan manfaat bagi orang lain di suatu wilayah baru atau tempat kerja baru, insya Allah akan diterima dengan baik, kendatipun kita itu minoritas. Karena itu adalah penting bagi untuk berbuat kebaikan-kebaikan sebanyak-banyaknya bagi orang lain.

Demikianlah ada dua hal penting dalam hidup kita, bagaimana kita tegakkan hidup kita yang berprinsip dan bermanfaat. Kita pasti menghadapi kehidupan sosial yang sangat dinamis. Gangguan dan tantangan yang datang dari dalam dan luar di kita tidak bisa kita hindari sebagai konsekuensi dan perubahan sosial yang cepat. Kita harus bisa mengantisipasi dan merespon persoalan yang muncul dan akan muncul. Untuk menghadapi hal ini, hidup berprinsip dan bermanfaat merupakan sesuatu yang sangat strategis. Semoga kita dapat mengarungi hidup kita dengan baik.

(Rochmat Wahab, YOGYAKARTA,
27/04/2019, Sabtu, pukul 11.00).

HIDUP SEDERHANA

HIDUP sederhana adalah hidup yang membahagiakan, karena tidak ada tekanan dan beban. Hidup sederhana dicirikan dengan individu yang dipuaskan dengan apa yang dia miliki, bukan apa yang dia inginkan. Hidup sederhana bukanlah sepenuhnya disebabkan oleh kegagalan karir, salah manajemen keluarga, atau desakan secara paksa oleh kemiskinan, melainkan bisa juga disebabkan oleh keinginan sendiri (voluntir) hidup sederhana.

Di era global, tidak bisa dihindari pengaruh kapitalisme, materialisme, pragmatisme dan hedonisme terhadap gaya hidup kita. Semuanya membawa pengaruh hidup yang serba wah, mewah, konsumtif, dan berlebihan. Hidup mewah hanya cocok bagi sejumlah kecil orang, tapi tidak cocok dan tidak disukai oleh banyak orang, terutama bagi orang yang bergaya hidup sederhana.

Ada sejumlah alasan yang bersifat personal, yang menjadikan orang itu memiliki gaya hidup sederhana, di

antaranya: spiritualitas,kesehatan, meningkatnya kualitas waktu untuk keluarga dan teman, keseimbangan antara kerja-hidup, rasa yang bersifat personal, sustainibilitas finansial, kesederhanaan, dan mengurangi stress. Alasan-alasan tersebut bisa bersifat tunggal, bisa juga bersifat majemuk.

Hidup sederhana itu penting dan memiliki nilai kebaikan, karena bisa menyehatkan dan menyelamatkan. Menyehatkan fisik dan psikis, karena terbukti bahwa tidak sedikit penyakit yang muncul akibat dari makan dan minum yang berlebihan dan tak terkontrol. Menyelamatkan hidup karena kita bisa mengendalikan diri dan mudah bersyukur atas apa yang dimiliki dan yang didapatkan dari kerja dan usahanya.

Untuk hidup sederhana, kita bisa lakukan dengan mengkonsumsi makanan, minuman, berpakaian, berkendaraan, dan membangun rumah sesuai dengan kemampuan. Juga tidak berlebihan dengan tetap pertimbangkan kemaslahatan bagi diri sendiri, keluarga dan orang lain. Semuanya itu tidak membuat sombong dan takabbur. Dengan tetap memikirkan hidup yang baik di masa depan. Karena itu menabung dan tidak berhura-hura menjadi penting. Jika membutuhkan rekreasi, tetap dalam kendali. Tidak menjadi agenda rutin, karena bukan menjadi kebutuhan pokok hidup.

Keuntungan hidup sederhana cukup banyak. Membuat kita selalu ingat akan kemurahan Allah swt, karena semuanya anugerah dari-Nya. Memperoleh kebaikan secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Merasakan banyak syukur dan berjiwa qanaah. Bisa terhindarkan dari rasa sombong dan takabbur. Membuat kita hidup merasa nyaman dan membahagiakan.

Begitu pentingnya hidup sederhana, sehingga Allah swt dan Nabi Muhammad saw memberi prrintah langsung:

1. Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS, Al A'raaf:31)
2. Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (QS. Al-An'am:141)
3. Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebih-lebihan, dan tidak (pula) kikir, di antara keduanya secara wajar. (QS, Al Furqan:67)
4. Dari Umar bin Syuaib, dari ayahnya, dari kakeknya ia berkata, Rasulullah saw bersabda : Makanlah dan minumlah, berpakaian, dan bersedekahlah, tanpa berlebihan dan tidak sombong." (HR. Ahmad)

Memperhatikan dalil-dalil naqli tersebut, semakin meyakinkan, betapi pentingnya pola hidup sederhana. Hidup sederhana lebih banyak membuat kita ingat kepada Sang Pencipta. Dengan ingat kepada-Nya kita akan lebih setia menjalankan perintah-perintah dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Semoga Allsh swt selalu membimbing hidup kita. Aamiin.

(RW-MAKASSAR,17/03/19), pukul 05.30.

MANAJEMEN DIRI

SETIAP individu memiliki self concept, self image, self identity dan self esteem. Inilah yang harus diupayaksn dan dijaga, sehingga individu itu eksis. Individu itu *fungsional, trusted, credible, responsible, balanced, and civilized*. Banyak tantangan yang menghadang laju tumbuh dan kembang individu. Jika individu tidak memiliki kecakapan untuk hadir dan survive, maka terjadi banishing dan bankrut terutama di era global. Bila individu memiliki daya saing, dobrak dan daya juang, insya Allah individu berpotensi akan jadi champion. Untuk meraih kesuksesan sangat dibutuhkan instrumen, yang salah satunya kecakapan Manajemen Diri.

Individu yang memiliki kecakapan manajemen diri yang baik, cenderung berintegritas, tidak munafik/hipokrit, dan trusted. Manajemen diri yang baik mampu berkontribusi menjadikan diri sebagai anggota yang baik, tidak trouble maker. Menjadi salah satu anggota yang baik merupakan

modal penting menjadi pemimpin yang baik dan sukses. Jadi starting point untuk menjadi pemimpin yang baik dan sukses, seharusnya diawali dengan keberhasilan memanaj diri sendiri dengan baik, berlanjut menjadi anggota yang baik. Setelah itu diharapkan berpotensi dan ambil peluang menjadi pimpinan yang baik dan sukses.

Dalam perspektif psikologis, manajemen diri dapat diwujudkan dengan (1) manajemen stress, (2) manajemen waktu, (3) mengorganisasikan keterampilan, (4) pemecahan masalah, (5) keterampilsn membuat keputusan, (6) kepercayaan diri, dan (7) perlindungan diri. Individu yang mampu mengimplementasikan ketujuh kecakapan ini terutama dalam mengemban amanah di suatu institusi berpotensi untuk sukses. Keberhasilannya sangat ditentukan oleh komitmen dan disiplin serta kualitas keterlibatan semua stakeholder untuk sukseskan amanat ummat. Pengendalian dan pengarahan diri melalui pemanfaatan SQ, EQ, dan IQ secara integratif sangat penting untuk mantapkan manajemen diri.

Dalam perspektif Islam, sangat disadari bahwa anugerah dari Allah terhadap manusia dengan potensi material dan spiritual, wajib dimanaj secara bertanggung jawa. Manajemen diri lebih diarahkan (1) memantapkan iman untuk teguh sebagai kompas hidup (menjaga aqidah), 2) menjaga ibadah khas secara istiqamah (mengamalkan syari'ah Islam), (3) mewarnai perilaku dengan akhlaqul karimah (mengamalkan ihsan), (4) mewujudkan kemas-

lahatan untuk semua (misi kekhalifahan), dan (5) menjaga lingkungan dari kerusakan (misi ekologis dan sustainabilitas). Perhatikan, Quu anfusakum wa ahliikum naaraa. (QS, At Tahrim:6). Ayat ini mensiratkan betapa kita wajib tunjukkan manajemen diri itu suatu yang utama dalam Islam. Seluruh aspek kehidupan individu dalam kehidupan dalam konteks apapun tidak bisa dinafikan dari Spirit Al Qur-an dan Al Hadits. Karena itulah spirit ini sangat mewarnai kecakapan manajemen diri.

John Angles (2016) mengemukakan bahwa ada empat tantangan manajemen diri. Pertama, menolak ketidaknyaman, merasa takut terhadap penolakan justru mengarah penolakan. Kedua, keasyikan yang berlebihan dengan musuh, kemampuan merespon musuh lebih penting daripada melihat sosok musuh sendiri. Ketiga, mencari jalan yang mudah dalam menghargai kemajuan. Jika bepergian melalui travel berbiaya murah, maka biaya moral dan emosional rendah (siap gampang marah). Keempat, hubungan dangkal, tantangan terbesar manajemen diri adalah ketidakmampuan membangun koneksi antara keluarga dan institusi/perusahaan. Hubungan personal dan informal perlu dibangun untuk hindari kesalahpahaman. Tantangan ini menuntut kreativitas, sehingga dapat menemukan solusi yg terbaik. Bagaimana manajemen diri memberikan kontribusinya.

Akhirnya bahwa untuk bisa eksis, fungsional dan survive dalam kehidupan kita, kita harus menjadi subjek.

Kecakapan manajemen diri perlu kits wujudkan optimal. Manajemen diri sebagai hamba Allah swt dan sebagai khalifah di atas bumi. Semoga amanah untuk menjaga diri di hadapan Allah swt bisa kita tunjukkan dengan baik.

(RW-YOG, 05/03/19), pukul 05.30.

BEKERJA

BEKERJA dapat dipahami dalam berbagai perspektif. Pertama, bekerja dapat bermakna bermain bagi orang dewasa, sebaliknya bermain dapat bermakna bekerja bagi anak-anak. Karena itu tak perlu waktu khusus untuk bermain bagi orang dewasa, juga tak perlu waktu khusus bagi anak-anak karena bermain saja sdh bekerja.

Kedua, bekerja itu menyenangkan jika sesuai dengan bakat dan kompetensinya, berapa lama pun bekerja tidak timbulkan kelelahan, karena setiap penggal aktivitas selalu menyenangkan. Asyik dalam melaksanakan aktivitas kerja, bahkan produk pun yang sukses tidak selalu dihitung secara material, tapi seberapa hasil dapat memuaskan spirit inovatifnya. Sebaliknya bekerja akan jadi beban yang berat jika tidak sesuai dengan bakat dan kompetensi, karena prosesnya dirasakan berat dan akibatnya juga cenderung bisa merugikan, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain, karena boleh jadi tidak ada ketulusan dan ketelitian.

Ketiga, bekerja semata-mata hanya untuk mencari uang, mengejar karir dunia dan mengintai jabatan setinggi-tingginya. Bahkan tidak sedikit menghalalkan segala cara. Sebaliknya bekerja dapat dipandang sebagai ibadah, mengejar sesuatu yang berkah dan menggapai sesuatu untuk kebahagian di akhirat. Rasulullah saw bersabda, "*Ad dun-ya mazra'atul aakhirat*", yang artinya bahwa dunia itu ladangnya akhirat. Dengan begitu bekerja dilakukan dengan penuh hati-hati karena tidak sebatas ber-impact di dunia melainkan juga ber-impact hidup di akhirat kelak.

Masih ada perspektif lain dalam memahami bekerja. Untuk sementara cukup tiga perspektif ini. Setelah memperhatikan tiga perspektif ini, mari kita identifikasi diri kita. Mana yang cocok dalam memahami BEKERJA untuk kita. Mudah-mudahan kita bisa memaknai lebih baik terhadap bekerja.

(RW-YOG)

MENCINTAI PEKERJAAN

MENCINTAI pekerjaan merupakan kunci produktivitas kerja. Orang yang mencintai pekerjaan cenderung rajin, disiplin, tanggung jawab, semangat, kerja keras, kerja tuntas, dan fokus. Sebaliknya orang yang tidak mencintai pekerjaan cenderung malas, tidak disiplin, tidak tanggung jawab, dan pikiran terbagi dan tidak fokus. Memang dalam prakteknya tidak semua orang mencintai pekerjaannya, karena banyak penyebabnya, di antaranya bukan pilihan utamanya, kurang insentifnya, berat beban kerjanya, kurang keahliannya, tiadanya prospek karir, merasa bosan dan sebagainya. Lepas dari apapun alasannya sepanjang masih aktif di pekerjaan itu seyogiyanya mencintai pekerjaannya untuk tetap bisa menjaga trust dan kredibilitas. Demikian juga sebagai individu yang berkarakter, seharusnya tetap mengikuti disiplin kerja,

Semangat bekerja bukanlah semata-mata disebabkan oleh kebutuhan dan keinginan pribadi, melainkan bekerja

itu merupakan sesuatu yang sudah diperintahkan oleh Allah swt melalui firman-Nya (QS, Al Jum'ah:10), yaitu "*faidzaa qudziyatish sholaatu fantasyiruu filardzi wbatahhuu min fadzlillaahi wadzkurullaaha katsiiral la'allakum tuflihuun*", yang artinya "Apabila shalat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung". Bekerja bisa saja diklaim sbg ibadah (ibadah 'aam) dan bekerja juga dimaksudkan untuk mencari nafkah guna mrnenuhi kewajiban di rumah dan sebagai bekal untuk menunaikan seluruh rangkaian ibadah lainnya,

Di samping menunaikan hajat bekerja itu untuk mememuhi kewajiban, ada sejumlah keuntungan yang dapat diperoleh dari mencintai pekerjaan, di antaranya (1) Kondisi kesehatan fisik dan mental membaik, (2) hubungan dengan kolega membaik, (3) memiliki energi lebih, (4) kepercayaan diri meningkat (5) Bisa menikmati hidup dengan waktu lebih lama, (6) bisa berlanjut belajar dan tumbuh, (7) motivasi kerja meningkat, (8) produktivitas kerja meningkat, dan (9)menampilkan hidup yang lebih bahagia (Nick Marinove, 2016; Grace Broelock,2015). Keuntungan-keuntungan inilah yang menjadi pertimbangan utama seseorang mencintai pekerjaannya. Mencintai pekerjaan bisa terjadi sejak mulai mengawali pekerjaan itu, bisa juga di tengah perjalanan karir setelah menemukan sesuatu yang berharga dari pekerjaan itu. Di antara keuntungan itu bisa didapatkan semuanya atau

sebagiannya tergantung keterlibatan kita dalam tunaikan amanah pekerjaan itu.

Ada sejumlah upaya yang dilakukan, sehingga bisa benar-benar mencintai pekerjaan, yaitu (1) berusaha termotivasi terus untuk menghadapi tugas setiap harinya, (2) menjaga pekerjaan untuk kemanfaatan yang lebih luas, (3) menjaga eksistensi kita melebihi dari besaran pekerjaan kita, (4) merencanaksn pekerjaan dan melaksanakannya sesuai dengan prioritas, (5) berkonsentrasi terhadap tugas sedang dihadapi, (6) memastikan dengan jelas apa yang diharapkan, (7) mengusahakan ada istirahat yang bermanfaat untuk kesejahteraan, (8) belajar bekerja dengan rikekd, dan (9) mengkondisikan tempat kerja lebih nyaman. Semuanya ini dapat diupayakan secara istiqamah, sehingga bisa mencintai bekerja tulus. Siapapun selalu inginkan bahwa bekerja harus menyenangkan. Jangan sampai menjadi beban. Di sinilah spirit enterpreneurshi dan motif berprestasi terus tumbuh dan berkembang, sehingga berujung dengan produktivitas.

Berbagai upaya yang dilakukan untuk mencintai pekerjaan, bukan tanpa alasan yang kuat, melainkan untuk pertanggungjawaban kepada publik, di samping kepada Allah swt. Jika amanah bekerja yang diberikan kepada kita dan telah dilaksanakan dengan baik dan sungguh-sungguh, sehingga kita mencintai pekerjaan itu secara tulus dengan selalu mengharapkan ridlo Allah swt, maka kita tidak hanya memperoleh hasil yang membanggakan di dunia

saja, melainkan juga insya Allah di akhirat. Kita ingat bahwa "*Ad dun-ya mazra-atul aakhirah*", yang artinya, "Dunia itu ladangnya akhirat".

(RW-YOG, 16/02/19), pukul 06.50

INGATLAH MASA LALU

HIDUP itu sangat historis, tidak ahistoris. Banyak orang sukses berawal dari prihatin dan riyadhoh, penuh perjuangan. Dengan hidup sulit di awalnya, banyak orang yang menyerah, atau pasrah dengan takdir. Di samping itu ada juga yang merasa tertantang, disiplin, belajar serius, aktif kegiatan ekstra kulikuler, aktif organisasi, bekerja keras, dan cepat bangkit dari setiap kegagalan. Semua upaya itu biasanya dilandasi dengan spirit *Man Jadda Wajada*.

Hidup sukses hakekatnya bukanlah sepenuhnya hasil ikhtiar sendiri, karena hampir sebagian besar berkat dukungan yang sepintas sampai dukungan penuh dari orang lain. Banyak yang hidup sukses ingat masa-masa perjuangannya, tapi tidak sedikit yang melupakannya. Ada kata slogan*, OJO LALI MULO BUKONE*. Dengan begitu, orang sukses Zaman Now seharusnya selalu mengingat masa awal-awal perjuangan yang susah, sehingga kini bisa tampil lebih tawadlu dan tidak arogan dan tidak telalu demanding.

Untuk bisa mengingat masa-masa kecil dan perjuangan sebagai tanda syukur atas anugerah kesuksesan hidup, dapat dilakukan dengan berbagai usaha, di antaranya: silaturahmi dan visit ke orang-orang yang pernah berjasa selama perjalanan hidup dan karirnya, reuni dengan teman sekolah dan kuliah, reuni dengan teman-teman yang aktif dalam organisasi dan pengembangan bakat dan minat (ekstra kurikuler atau sanggar), reuni sesama penghuni/ warga asrama/kos, dan sebagainya. Yang tidak kalah pentingnya adalah menjaga hubungan dan silaturahmi dengan keluarga besar. Yang ini sangat penting, sebagaimana Allah swt yang perintahkan bayar zakat, shodaqah dan infaq lebih utamakan keluarga yang fakir dan miskin (Wa aatal maala 'alaa hubbihi dzawil qurba walyataama).

Akhirnya suatu sikap terpuji bila ketika kita berhasil dalam hidup, atau kita belum berhasil, atau kita dalam proses meraih sukses, selalu ingat dan tidak melupakan masa kecil atau perjuangan. Karena dengan begitu bisa mendidik karakter dan menyempurkan akhlaq kita. Ingat Prof, Doktor, Kiai, Presiden, Menteri, dan sebagainya bisa meraih sukses, tidak bisa melupakan peran dan jasa orangtua, guru, ustadz atau orang dewasa lainnya.

(RW, PONT, 13/01/19)

PENTINGNYA KEMANDIRIAN

Dari Abu Ubaid, hamba Abdurrahman bin Auf. Ia mendengar Abu Hurairah berkata, "Rasulullah SAW bersabda, 'Sungguh, pikulan seikat kayu bakar di atas punggung salah seorang kamu (lantas dijual) lebih baik daripada ia meminta-minta kepada orang lain, entah itu diberi atau tidak diberi,'"
(HR Imam Bukhari)

"*Autonomy... is freedom to develop one's self - to increase one's knowledge, improve one's skills, and achieve responsibility for one's conduct. And it is freedom to lead one's own life, to choose among alternative courses of action so long as no injury to others results*."

- Thomas Szasz

MANDIRI dalam hidup adalah sangat penting dan menjadi kebutuhan kita semua. Mandiri dalam berpikir, mandiri dalam bersikap dan mandiri bertindak. Mandiri menunjukkan kematangan, bahkan pada akhirnya juga menjadi indikator kedewasaan. Mandiri menjadikan kita sebagai subjek bukan objek. Begitu strategisnya posisi kemandirian, kita semua tanpa terkecuali sangat menginginkannya.

Kemandirian yang menjaga concern kita bukanlah mandiri pada tataran personal saja. Melainkan yang juga sangat penting adalah mandiri pada tataran institutional dan bangsa. Kemandirian juga bukanlah bertumpu aspek material saja, melainkan juga aspek non material. Karena itu kamandirian bisa menentukan marwah seseorang, institusi maupun bangsa. Untuk mewujudkan kemandirian harus dimulai dengan self-confident dan optimis. Jika individu, institusi atau bangsa tidak mandiri, maka hakekatnya individu, institusi atau bangsa itu dalam posisi dikuasai atau "dijajah" pihak lain.

Jenny Mackness (2010) mengidentifikasi sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh pembelajar yang mandiri, di antaranya: *(1) show responsibility for their own learning show initiative, (2) are able to monitor and evaluate their own learning, (3) are reflective and show 'high' levels of metacognition, (4) are self-aware in relation to their own learning, (5) are intrinsically motivated, (6) are life-long learners, (7) can manage and regulate their own learning, (8) are adept at taking/making decisions, (9) are meaning makers are risk takers, (10) have specific skills and strategies for managing their learning online, (11) are adaptable and flexible in their approach to learning, (12) are pro-active, (13) are critical and analytical thinkers, (14) know how to ask questions, (15) are good at filtering and selecting the information they need, (16) can take constructive criticism, (17) can navigate the web, and (18) are technically adept.*

Dengan mencermati karakteristik ini maka semakin nampak posisi kemandirian, bahwa kemandirian bukan saja sebagai tujuan, melainkan juga sebagai alat yang sangat bermanfaat dan strategis untuk mencapai tujuan. Semua karakteristik ini sangat diperlukan untuk pembelajaran berbasis digital di era dewasa ini.

Untuk mengembangkan kemandirian pembelajar dapat dilakukan melalui dua cara. Pertama dapat mengikuti UTTA, UVA (2019) dengan cara yang sistematis, yaitu :(1) mengidentifikasi kebutuhan belajar, (2) menerapkan tujuan yang mengacu kepada kebutuhan belajar, (3) mengidentifikasi sumber belajar, (4) menerapkan strategi belajar yang sesuai, dan (5) mengevaluasi hasil belajar. Kedua, dapat mengikuti Bethany Spencer (2017) yang mengemukakan cara mengembangkan kemandirian secara pointers, di antaranya: (1) hentikan tindakan menyuapi (spoon-feeding) dan harus belajar mengembangksn kemandirian, (2) mengimplementasikan otonomi, (3) meningkatkan tanggung jawab, (4) mulailah sedini mungkin, dan (5) mendorong kreativitas. Kedua cara ini tidakkah harus dipilih salah satunya, melainkan dapat dilakukan secara simultan, sehingga pembelajar dapat mewujudkan kemandirian secara optimal.

Pada kenyataannya tidaklah mudah untuk mewujudkan kemandirian pembelajar. Pertama faktor internal, bahwa pembelajar tidak selalu memiliki komitmen dan kesiapan untuk mandiri, bahkan bisa juga dibayangi oleh rasa takut

akan kegagalan dalam setiap melaksanakan tugas. Kedua faktor eksternal, bahwa budaya hidup masyarakat yang cenderung tidak memberikan dukungan yang kondusif bagi terciptanya kemandirian, sebagaimana ditunjukkan oleh perilaku orangtua yang suka memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan. Apapun hambatan dan tantangan yang ada, sebenarnya tidak ada alasan untuk berhenti menfasilitasi pembelajar menuju kemandirian. Orang dewasa seharusnya bertanggung jawab membangun kemandirian anak, sebagai pembelajar.

Kemandirian pribadi memang bisa memberikan kepuasan hidup, karena hidupnya tidak bergantung pada orang atau pihak lain. Demikian juga kemandirian bangsa dapat mempengaruhi secara signifikan bagi kepuasan bahkan kebanggaan bagi bangsa dan warga bangsa. Karena dengan memiliki kemandirian, kita bebas dari eksploitasi orang lain atau bangsa lain dalam bentuk apapun. Kita merdeka menentukan arah dan tindakan, serta hidup kita. Kita bebas dari intervensi dan merdeka untuk berinovasi. Semoga kita tetap rendah hati dan selalu dalam ridlo Ilahi. Aamiin.

(Jakarta, 19/20/2019,
Sabtu, pukul 06.50)

Rochmat Wahab
15 min
BAB V
MEMUPUK KOMPETENSI ABAD-21
Like
Comment
Share

EMPAT KOMPETENSI ABAD KE-21

SANGAT sering kita ikuti 4 keterampilan Abad ke-21. Yang disebut 4C, Critical Thinking, Creativity, Collaboration, and Communication. Padahal keempat keterampilan ini masuk karagori Learning Skills, satu di antara tiga keterampilan Abad ke-21, *the Learning Skill, The Literacy Skill, The Life Skill.*

Tantangan yang lebih komplek di abad ke-21 perlu dihadapi dengan kompetensi yang lengkap dan komprehensif. Yang kita hadapi bukan semata-mata urusan dunia, melainkan juga akhirat. Karena itu yang diperlukan bukan sekedar keterampilan, melainkan kompetensi. Selanjutnya terminologi skill diyakini lebih relevan diganti dengan competency.

Selain 4C competencies sebagai detil The Learning Skill, The Literacy Skills mencakup information, media dan technology. The Life Skills mencakup flexibility, leadership, iniciative, productivity, social. Konsisten dengan

kepentingan hidup kini dan mendatang yang lebih utuh, sangatlah diperlukan kompetensi moral. Pandangan ini yang masih bersifat hipotetik. Dengan begitu di Abad ke-21 kita membutuhkan the Four 21-st Century Competencies. Yang rinciannya the Learning competences, the Literate Competencies, the Life Competencies, the Moral Competencies.

Adapun deskripsi the Moral Competencies di antaranya; iman (belief), kejujuran (honesty), integritas (integrity), tanggung jawab (responbility), amal shaleh (rightuous deeds). Sehebat apapun kompetensi belajar, literasi, dan hidup yang dimiliki untuk hadapi tuntutan manusia Anad ke-21 ini, tidaklah cukup. Kita bangsa Indonesia sangat membutuhkan kompetensi moral, yang tidak saja untuk hidup di Indonesia dan dunia, melainkan juga untuk kebaikan hidup di akhirat.

Untuk bisa hidup eksis, fungsional dan bermanfaat, maka perlu kuasai dan amalkan keempat kompetensi untuk menghadapi hidup di Abad ke-21. Sebagai fundasinya, kompetensi moral yang unik untuk insan Indonesia. Semoga tidak hanya sukses hidup di dunia, melainkan juga di akhirat. Aamiin. Inilah sekedar sumbangan Al Faqiir dari Yogya untuk Indonesia dan Dunia. Insyaa Allah.

(RW-YOGYA, 28/02/19), pukul 05.05.

KEBERANIAN

KEBERANIAN tidak jarang dipersepsi sebagai sesuatu yang jelek, karena dikaitkan dengan kesombongan. Namun keberanian pada hakekatnya merupakan suatu sifat yang seharusnya dimiliki setiap insan untuk bisa survive hidup di dunia dan meraih kebaikan untuk kehidupan selanjutnya. Seorang tokoh Psikologi Humanistik, Rollo May (1975) mendeskripsikan bahwa keberanian itu ada 4 macam, 1) keberanian fisik (physical courage), keberanian hadir karena memiliki kekuatan fisik, 2) keberanian sosial (social courage) keberanian untuk berkomunikasi, berargumentasi dan berdebat, 3) keberanian kreatif (creative courage), keberanian untuk berpikir dan menghadirkan karya kreatif dan inovatif, dan 4) keberanian moral (moral courage), keberanian menegakkan yang haq di mata Allah swt di hadapan khalayak. Kita bisa memgidentifikasiksn kita sendiri, bahwa selama ini perilaku kita lebih didasarkan

oleh keberanian yang mana? Semoga kita lebih banyak didasarkan atas kebenaran yg memiliki nilai lebih tinggi.

Bagaimana dengan keberanian menurut Islam (As sajaa'ah). Menurut Hamka, bahwa ada dua katagori keberanian, yaitu keranian semangat dan keberanian budi. Keberanian semangat sangat dibutuhkan untuk berperang dan berjihad, sedangkan keberanian budi dibutuhkan ketika menyatakan suatu kebenaran yang diwujudkan dengan amar ma'ruf nahi munkar. Berani menyatakan tidak di depan atasan, ketika tidak memiliki rujukan dalam agama. Berani menegakkan ajaran agama di tengah-tengah lingkungan yang dzalim dengan tetap didasarkan nilai-nilai toleransi.

Untuk dapat memiliki keberanian, maka perlu menegakkan tauhid pada diri kita, "*Isyhaduu bi annaa muslimuun*".

Memamg tidak banyak ummat yang memiliki keberanian, padahal Allah swt sendiri memerintahkan untuk berani. Allah swt berfirman dalam QS Al Imran, 3:139, "Walaa tahinuu walaa tahzanuu wa antumul a'launa in kuntum mu'miniin (Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, karena kalianlah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kalian orang-orang yang beriman. Dengan memiliki iman yang teguh, mestinya kita memiliki keberanian, karena tidak ada daya dan kekuatan, kecuali kekuatan yang hanya milik Allah yang Maha Agung.

Di tengah-tengah era Disrupsi, tidak boleh menjadikan kita penakut, takut terhadap perubahan dan kemajuan ipteks, melainkan harus menjadi subjek yang berani menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks, sehingga kita bisa survive dan menyelesaikan segala persoalan dengan cara yang sehat terpuji.

(RW-Uzbek)

MENJADI WELL-ADAPTED

MANUSIA pada hakekatnya adalah makhluk sosial yang dinamis. Jika manusia itu bisa menunjukkan adaptasi baik, maka akan survive. Jika tidak maka menjadi terpinggirkan, bahkan bisa menjadi tiada. Tidak sedikit keberadaan manusia dianggap tidak ada, karena tidak menunjukkan identitas dirinya karena miskinnya atau kesulitannya beradaptasi dengan lingkungannya. Bisa juga dikatakan, *wujuduhu ka adamihi.*

Dengan adanya globalisasi dan keterbukaan, terjadilah urbanisasi, transmigrasi, dan migrasi, baik antar kota, antar propinsi maupun antar negara. Mobilitas manusia tidak bisa dihindari, bahkan bisa jadi kebutuhan. Modal utama yang perlu dimiliki oleh setiap manusia dalam mobilitas manusia adalah kemampuan beradaptasi. Semakin tinggi sikap dan perilaku well-adapted, semakin berhasil seseorang dalam memasuki wilayah baru dan tempat barunya.

Mayoritas warga negara Indonesia dewasa ini semakin hari semakin banyak yang meninggalkan tanah kelahirannya. Semakin banyak di antara warga negara yang terdidik semakin banyak kemungkinan pilihan untuk bekerja dan bertempat tinggal di luar tanah kelahiran. Mereka memasuki tempat kerja dan tempat tinggal yang baru. Di samping keahlian yang dimiliki, kemampuan beradaptasi sangat diperlukan. Bahkan kita perlu ikuti pesan kata hikmah "Di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung", bahwa sudah seharusnyalah mengikuti atau menghormati adat istiadat di tempat tinggal kita. Dalsm konteks ini semakin meneguhkan bahwa kemampuan beradaptasi sangat diperlukan, sehingga hidup kita diterima.

Manusia itu unik, tidak ada satupun yang sama. Sementara itu kita harus hidup bersama, baik di tempat kerja maupun di tempat tinggal. Agar kita bisa hidup dengan baik dan nyaman maka kita harus bisa menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan. Bukan sebaliknya, orang lain dan lingkungan yang harus menyesuaikan dengan kita.

Seringkali kita dihadapkan kondisi di suatu institusi atau wilayah berkenaan dengan mayoritas dan minoritas. Tidak jarang muncul pada kelompok minoritas bahwa posisinya terpinggirkan dan tidak mendapatkan pengakuan dan perlakuan yang baik. Yang demikian itu bisa benar bisa kurang tepat. Saya yakin bahwa sepanjang yang minoritas mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat, bahkan mampu menaikkan nama baik institusi atau wilayah, pasti

kehadirannya diterima dengan baik. Inilah wujud sikap dan perilaku *well adapated*. Minoritas hadir untuk bisa sumbang solusi. Sebaliknya mayoritas yang selalu menjadi *trouble maker*, tentu kehadirannya tidaklah *welcome* bagi institusi dan wilayah.

Akhirnya kita menyadari bahwa manusia dilahirkan dari dua insan, laki-laki dan perempuan, dari keduanya dijadikan oleh Allah swt menjadi bersuku-suku dan berbangsa-bangsa yang selanjutnya untuk saling mengenal dan menolong. Di sini sangat diperlukan sikap dan perilaku well adapted. Kita ini semua bersaudara tidak pandang suku atau bangsa, perbedaan agama, perbedaan budaya, dan lain sebagainya. Kita bisa bangun Ukhuwwah Islamiyyah, Ukhuwwah Wathaniyyah, Ukhuwwah Basyariyah. Untuk mewujudkan ukhuwwah ini kita harus saling respek dan menghormati dengan kemampuan well adapted di mana pun berada.

(RW-JOMBANG, 13/03/19), pukul 05.30.

PENYESUAIAN DIRI YANG BAIK

SETIAP individu itu cenderung hidupnya mobile untuk meraih sukses dan tidak hanya berdiam diri di tempat kelahirannya. Tidak berarti bahwa setiap individu harus meninggalkan tempat kelahiran. Untuk bisa sukses di tempat baru, faktor yang paling penting adalah kemampuan penyesuaian diri. Bagaimana kita bisa membawa diri dengan baik?

Kemampuan penyesuaian diri yang baik merupakan indikator penting sebagai individu yang memiliki mental yang sehat, pribadi produktif, dan pribadi yang berkualitas. Penyesuain diri yang baik sangat diperlukan dalam kehidupan di keluarga, sekolah/kampus, tempat kerja, rumah ibadah, dan masyarakat. Penyesuaian diri yang baik membuat kehadiran kita bisa diterima dengan welcome oleh orang atau pihak setempat.

Siapa saja yang bisa meng-claim sebagai individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik? Mereka yang memiliki

harga diri yang tinggi (*high-self esteem*), kepuasan hati, pandangan yang realistik terhadap dunia, stabilitas emosi, kemandirian, kemampuan menilai diri sendiri, tanggung jawab dan stabilitas sosial (Reference.com, 2019). Setidak-tidaknya individu yang memiliki penyesuaian diri baik adalah individu yang mandiri, berinteraksi sosial yang baik, menghargai lingkungan dan memiliki orientasi masa depan yang baik (hidup bahagia di dunia dan di akhirat).

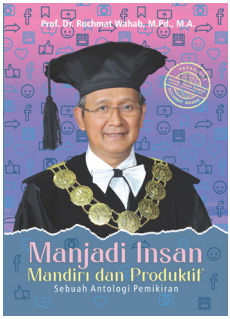
Untuk menjadi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, Annie Homlquist (2018) menegaskan ada empat langkah orangtua untuk menjadikan anaknya memiliki penyesuaian diri yang baik. Pertama, memilih sekolah dan kegiatan secara bijak. Kedua, membuat rumah menjadi tempat yang membahagiakan. Ketiga, menupayakan prak-tek hospitaliti. Keempat, menanamkan moral-moral yang baik. Artinya bahwa kemampuan penyesuaian diri itu hadir tidak tiba-tiba, tetapi berproses panjang. Bahkan di samping membangun fundasinya di keluarga, perlu dukungan tempat pendidikan yang kondusif, lingkungan masyarakat yang sehat, tempat bekerja yang ramah, dan mess media yang inspiratif.

Akhirnya bahwa siapapun dalam hidupnya sangat membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik di manapun dan kapanpun berada. Modal utama untuk bisa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik adalah adanya spirit kebermanfaatan bagi orang lain (khairunnaas yanfa'uhum linnaas). Insya Allah dengan memiliki sifat dan

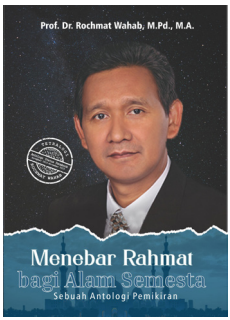
perilaku ini, bermanfaat bagi orang lain, kita bisa hidup harmoni dan produktif di mana pun kita bertempat tinggal dan bekerja serta bermasyarakat.

(RW-YOG, 21/02/19), pukul 05.55.

Mengupas Masalah Pendidikan
xii + 388 halaman, Februari 2020



Manjadi Insan Mandiri dan Produktif
x + 155 halaman, Februari 2020



Menebar Rahmat bagi Alam Semesta
xii + 338 halaman, Februari 2020

Menguak Problem Sosial
x + 267 halaman, Februari 2020

Buku Gigih Memajukkan UNY
xii + 498 halaman, Juli 2019

Buku Menjawab Persoalan Pendidikan
x +522 halaman, Juli 2019

View publication stats

PENGURUS WILAYAH
NAHDLATUL ULAMA
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA